نصائح للفتاة
قبل الزواج



المركز العربي للنشر والتوزيع
٤ ش سعد زغلول ت ٢٨ ٨١٠ بالاسكندرية

اهداءات ٢٠٠٢

أ/حسين كامل السيد بك فهمى

الاسكندرية

نصائح
للفتاة قبل الزواج

إعداد / علي خليفه



٤ ش سعد زغلول ☎ ٨١٠٨٢٨ بالاسكندرية

التوزيع بالقاهرة
المركز العربي الحديث
١٠٣ شارع الإمام علي - ميدان الإسماعيلية - مصر الجديدة

مقدمـــة

فى هذا الكتاب ستجد كل فتاة مجموعة من الإرشادات الهامة لها فى حياتها فقد تفتقد أى فتاة النصح ممن حولها . أو قد تجده فى أحد المجالات دون المجالات الأخرى أو قد توجه إليها نصائح خاطئة .

ستجدى مجموعة إرشادات للعناية بجسدك وصحتك العامة عن طريق تكوين فكرة صحيحة عن المواد الغذائية . وعن طريق ممارسة بعض التمرينات الرياضية العادية التى لا يتطلب منك أداءها أى شرط صعب . وبذلك تحافظين على قوامك وصحتك ثم جزء عن أفضل ألوانك المناسبة لبشرتك . لتكونى فتاة صحيحة الجسد سليمة الذوق .

وإن لم يحتوى كل شىء فقد إحتوى إرشادات تخص مستقبلك عندما تقفى عند الخطوات الأولى للزواج . فإختيار الزواج مرحلة تليها مرحلة الخطبة والتعامل مع أهل الخطيب . ثم الزواج وما يليه من واجبات ومسؤوليات قد تظنى أنه لايهمك معرفتها الآن . ولكن الحقيقة الأكيدة أنه من الأفضل أن تكونى مؤهلة عقليا لتقبل هذه الحقائق ومعرفتها كى لا تصدمى بها أو تكونى جاهلة بها وربما وصلتك بعض المعلومات بشكل خاطىء فتشوه مفاهيمك وتكون هناك أضرار نفسية فى المستقبل .

ثم بعض النصائح لكى تكونى ربة بيت جميلة تعتنى بنظافة بيتها وتعد طعام أسرتها وتتصرف برقة مع زوجها ومع من تعرف .

أنه لا يحتوى كل ما يمكن أن يوجه لكى من نصائح . ولكنه يحتوى الكثير مما يجب أن تعرفيه .

الفصل الأول

كيف تحافظين على نضارتك وصحتك وجمالك

تمارين للنشاط والحيوية والرشاقة

١ إعلمى أن التمارين الرياضية مفيدة لك جداً لبعث النشاط والحيوية فى جسدك خاصة فى فترة الصباح . سماع الموسيقىً أثناء أداء التمارين يزيد من إستمتاعك بآدائها .



إبدئى بالجرى فى المكان لعدة دقائق للتسخين ثم قومى بعمل بعض من التمارين التالية بحيث تشتمل المجموعة التى تختارينها على جميع أجزاء الجسم .

التمرين الأول :

قفى (كما بالرسم رقم ١) ساقاك مفتوحتان . ذراعاكِ مفرودتان إلى جانبك . دعى الرأس يندفع للخلف . أديرى رأسك لليسار . ثم للأمام . ثم لليمين لتصنع دائرة . يؤدى التمرين بهدوء حتى لايسبب دوخه . كررى التمرين ٥ مرات .



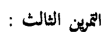
(شكل رقم ١)

التمرين الثانى :

قفى ساقاك مفتوحتان . ذراعاكِ مفرودة إلى جانبك . إرفعى الذراعان لأعلى الرأس ثم أنزليهما لأسفل وفى نفس الوقت ادفعيهم للخلفَ . ثم اجعليهم إلى جانبك مرة أخرى . (كما بالرسم رقم ٢) وكررى التمرين عدد من المرات .



(شكل رقم ٢)



التمرين الثالث :

قفى الساقان متباعدتان قليلا . الذراعان مفرودتان على إستقامة خط الكتف . (كما بالرسم رقم ٣) إدفعى ذراعك الأيمن ليلف نصف الجسد العلوى لليمين (مراعاة تثبيت القدمين) الرأس تلف أيضاً لنفس الجهة . عودى للوضع الأول ثم كررى التمرين جهة اليسار . كررى التمرين ٥ لليمين ٥ لليسار .



(شكل رقم ٣)

التمرين الرابع :

قفى الساقان متلاصقتان . حركى إحدى الركبتين لأعلى مستعينة بيديك لتلامس الركبة الجبهة مع مراعاة أن تبقى الساق الثانية مفرودة . كررى التمرين مع الساق الأخرى . التمرين لكل ساق ٥ مرات . أنظرى الرسم رقم ٤ .

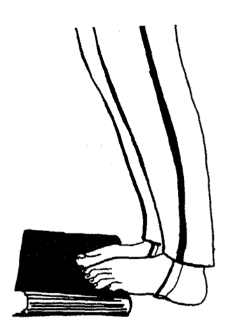


(شكل رقم ٤)

التمرين الخامس :

ضعى كتاب كبير على الأرض . قفى على حافته بأطراف أصابعك . أهبطى بحيث تكون الأصابع على الكتاب والكعب على الأرض كما بالرسم رقم ٥ . كررى التمرين .

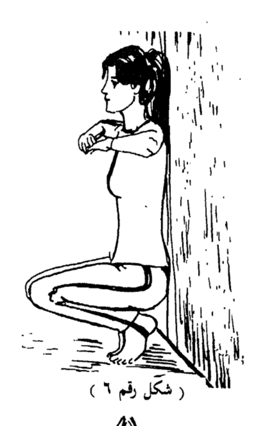




م (شكل رقم ٥) ب

التمرين السادس :

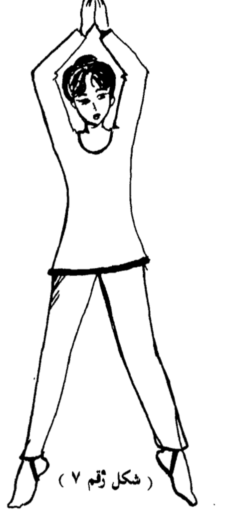
قفى ظهرك ملاصق للحائط على أطراف أصابعك . الذراعان ممدودتان على إستقامة الكتفين . أهبطى ببطء لتتخذى وضع الجلوس وأنت على أطراف أصابعك . مع تحريك الذراعين للأمام لتتلامس الأصابع (كما بالرسم رقم ٦) كررى التمرين .



(شكل رقم ٦)

التمرين السابع :

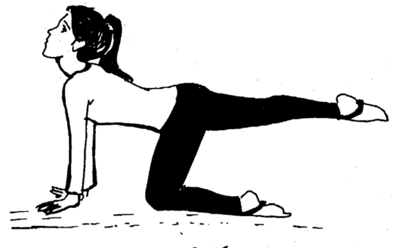
قفى وساقاك متلاصقتان وذراعاك إلى جانبك . إقفزى لتبتعد الساقين وترتفع الذراعان لأعلى مع التصفيق بالكفين . عند القفز يرتكز الجسم على أطراف الأصابع كما بالرسم رقم ٧ .



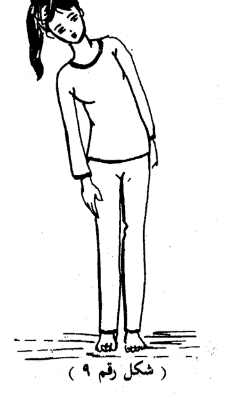
(شكل رقم ٧)

التمرين الثامن :

إركعى على ركبتيك ويداك على الأرض (كما بالرسم رقم ٨) افردى إحدى قدميك للخلف على إستقامة الجسم مع دفع الرأس للخلف . ثم عودى لوضعك الأول . افعلى نفس الشيء مع الساق الأخرى . كررى التمرين ٥ مرات مع كل ساق .



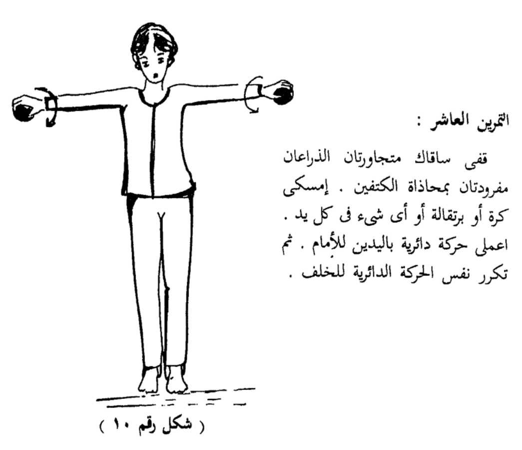
(شكل رقم ٨)



(شكل رقم ٩)

التمرين التاسع :

قفى معتدلة . ميلى بجذعيك للجهة اليمنى ثم إعتدلى .. يكرر على الجهة اليسرى كررى التمرين ٥ مرات مع كل جانب .



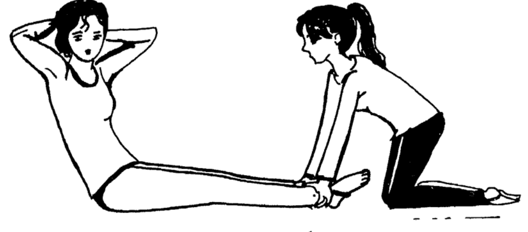
التمرين العاشر :

قفى ساقاك متجاورتان الذراعان مفرودتان بمحاذاة الكتفين . إمسكى كرة أو برتقالة أو أى شيء فى كل يد . اعملى حركة دائرية باليدين للأمام . ثم تكرر نفس الحركة الدائرية للخلف .

(شكل رقم ١٠)

التمرين الحادى عشر :

تمددى على ظهرك . إرفعى الجذع لأعلى واليدين مشبوكة خلف الرأس. لفى الجذع مرة لليمين ومرة لليسار . ثم تمددى ثانية وكررى التمرين مع (ملاحظة تثبيت القدمين بواسطة شخص أو وضعهما أسفل شيء ثقيل).



شكل رقم ١١)

التمرين الثانى عشر :

تمرين آخر للبطن تمددى على ظهرك الذراعان مفرودتان . ارفعى ساقاك لتلامس أطراف الأصابع الأرض خلف الرأس مع مراعاة أن تكون الساقين مفرودتين .

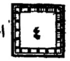


(شكل رقم ١٢)

٣ ــ نط الحبل :

نط الحبل من أسهل التمارين وهو مفيد لكل الأعمار وكل الناس .

(شكل رقم ١٣)



الجرى فى الهواء الطلق :

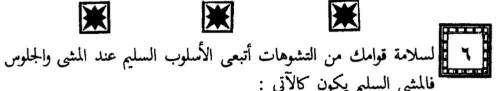
الجرى من التمارين المناسبة لكل الأعمار مفيد لرشاقة الجسم والصحة العامة .

إن توفر لك مكان مناسب للجرى . فابدئى بالمشى أولا حوالى عشر دقائق للتسخين . ويفضل إرتداء حذاء رياضى وثياب لا تعيق الحركة . كذلك لاتجرى أبدا بعد وجبة دسمة . أو وأنت متعبة . ولا تجرى فى طريق غير ممهد .



٥ لتشعرى بالراحة بعد أداء التمارين ننصحك بالآتى :

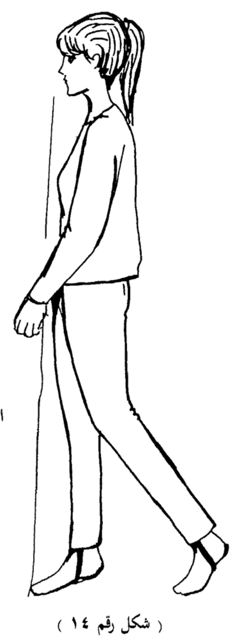
- ★ إتركى جسدك يبرد تماما . أغتسلى بعد فترة بماء فاتر .
- ★ لاتؤدى أى تمرين إذا كنت مريضة أو إذا كان التمرين مؤذ لكِ وعنيف .
- ★ نظمى عملية التنفس أثناء أداء التمارين كى لاتشعرى بالدوخة . ومن الأفضل أن يكون التنفس من الأنف .
- ★ عند الجرى فى المكان لا تجرى على أطراف الأصابع بل على القدم كلها كى لا تؤذى الأصابع :
- ★ لا تؤدى أى تمارين بعد تناول الطعام مباشرة .
- ★ لا تؤدى التمارين فى غرفة مكتومة . تفضل الأماكن جيدة التهوية .
- ★ أخيراً أداء التمارين بهدوء وإتقان يجعل نتيجتها مضمونة وأكيدة .



لسلامة قوامك من التشوهات أتبعى الأسلوب السليم عند المشى والجلوس فالمشى السليم يكون كالآتى :

رأسك مرفوع لأعلى ــ كتفيك معتدلة ــ التنفس منتظم ــ الساقان

مستقيمان ــ أصابع القدم تلمس الأرض قبل الكعب ــ نقطة ارتكاز الأصابع لو مُد منها خط للرأس يكون الخط مستقيم ــ إمشى بخطوات منتظمة ودعى الذراعان تتحركان حركة عادية مع الساقين بشكل عكسى (اليد اليمنى مع الساق اليسرى والعكس) .



الطريقة الصحيحة للمشى

(شكل رقم ١٤)

★ أما عند الجلوس فحاولى أن تضعى قدميك على الأرض تماما . الساقان متجاورتان والظهر مفرود . هذه الجلسة تساعدك أن تجلسى مدة أطول للمذاكرة أو أمام التلفزيون دون إرهاق .



(شكل رقم ١٥)

٧ ولكى تكونى فتاة صحيحة الجسد فإننا ننصحك بتكوين فكرة بسيطة عن عناصر الغذاء الأساسية وهى كالآتى :ـــ

(ا) مواد بروتينية

تفيد فى بناء الجسم (الشعر . الجلد . العظام ... الخ) .

تمد الجسم بالطاقة اللازمة لحركته . وليس لهذه المواد علاقة بالبدانة توجد فى اللحم . الكبد . الكلى . الأسماك . البيض . الجبن . الفول . اللوبيا . العدس . الفاصوليا الجافة .

(ب) الكربوهيدرات (النشويات . السكريات) :

تعتبر هذه المواد من أهم مصادر الطاقة للجسم . ولكن كثرتها تسبب البدانة .

توجد السكريات فى عسل النحل . العسل الأسود . قصب السكر . الفاكهة .

النشويات توجد فى الحبوب . البقول . الأرز . البطاطس . البطاطا . المكرونة . الكعك . والنشويات بعد الهضم تتحول لسكريات .

(ج) المواد الدهنية :

توجد فى دهن الحيوان . القشدة . السمن . الزبد . صفار البيض . الزيوت . وهى من أكبر مصادر الطاقة للجسم ولكن زيادتها عن الحاجة تسبب البدانة .

(د) المعادن : تفيد فى بناء الجسم يحصل عليها الجسم عن طريق الطعام .

الكالسيوم :

يحتاجه الجسم لبناء العظام . والأسنان . يفيد فى صحة اللثة .

يوجد فى اللبن ـــ صفار البيض ـــ العدس ـــ الجبن ـــ الخبز ـــ اللوز الجوز ـــ الملوخية ـــ القرنبيط ، وفى معظم أنواع الفاكهة .

الحـــديد :

يفيد فى بناء الدم . لذا فهو مفيد للفتاة فى فترة الدورة الشهرية .

يوجد فى اللبن ــ الكبد ــ الكلى ــ اللحم ــ السمك ــ العدس ــ اللوبيا ــ الفاصوليا ــ السبانخ ــ التمر ــ التين ــ الزبيب ــ البنجر ــ القصب ــ الرمان ــ المشمش .

الفسفور :

يوجد فى السمك ــ الكلى ــ اللحم ــ صفار البيض ــ الطيور ــ العدس ــ الفول ــ اللوز ــ نخالة القمح ــ الجبن ــ الكاكاو .

اليـــود :

يوجد فى الأسماك ــ اللوبيا ــ الفاصوليا .

(هـ) الفيتامينات : فيتامين ا ، ب ، ج ، د D. C. B. A

فيتامين ا A يطلق عليه اسم فيتامين النمو لأنه مفيد لنمو الجسم وصحة الجلد ، وسلامة العيون واللثة .

يوجد فى اللبن ــ الزبد ــ الخضروات ــ السمك ــ السبانخ ــ الفول السودانى ــ الجبن ــ الملوخية ــ الجزر ــ المانجو ــ البرقوق ــ القرع العسلى .

فيتامين ب B يساعد على صحة الجلد والشعر .

يوجد فى الخبز (الأسمر) ــ الكبد ــ الكلى ــ اللحم ــ اللبن ــ نخالة القمح ــ العدس ــ اللوز ــ الحلبة ــ الحمص ــ البندق .

فيتامين ج C

يؤمن كثير من الناس بفائدة هذا الفيتامين لشفاء البرد وهو أيضا مفيد لصحة خلايا الجسم ويساعد الجلد على تجديد خلاياه .

يوجد فى البرتقال ــ الليمون ــ الطماطم ــ السبانخ ــ الخس ــ الجوافة ــ اليوسفى ــ البطاطس ــ جميع الفواكه والخضروات الطازجة .

فيتامين د D

يوجد فى الجبن ــ القشدة ــ اللبن ــ زيت السمك ــ صفار البيض.

(هـ) المـــاء

ثلثى وزن الجسم تقريباً من الماء وهو مفيد لكل العمليات الحيوية التى تتم داخل الجسم . ينقل الفضلات إلى خارج الجسم عن طريق العرق والبول . ويساعد فى تنظيم درجة الحرارة الداخلية للجسم .

تناول الخضر والفاكهة يقلل الإحتياج للماء . عكس تناول المخللات والمواد الغذائية الجافة فإنه يزيد الإحتياج للماء .



وهذه بعض النصائح لصحتك الغذائية :

٨ تجنبى الطعام المحمر بالسمن أو الزيت . الأفضل تناول المشويات والمسلوق.

٩ لا تكثرى من تناول الشيكولاته بين الوجبات أو معها .

١٠ لا تأكلى حتى تمتلىء معدتك . ثلث لطعامك وثلث لشرابك وثلث لنفسك كما قال رسول الله ﷺ .

١١ يستحسن أن تبدئى وجبتك بتناول السلطة .

١٢ الخضروات المطهية لمدة قصيرة (مثل المسلوقة) أفضل من التى تاخذ مراحل طويلة فى الطهى وأفضل من المسبكة .

١٣ لا تشربى مشروبات فواره (كوكاكولا . بيبسى ...) قبل الوجبات لأنها تعطى إحساس وهمى بإمتلاء المعدة . كذلك قللى من الملح فى طعامك ومن المواد الحريفة .

١٤ خذى وقت كافى لمضغ الطعام مضغا جيداً .

١٥ تناول الفاكهة أفضل من تناول الحلويات .

١٦ شرب الماء مع الأكل يسبب عسر الهضم لأنه يخفف العصارة الهاضمة ويحسن شربه قبل الأكل بنصف ساعة .

١٧ شرب الشاى بعد الأكل مباشرة ضار لأنه يمنع الجسم من الإستفادة بالحديد الموجود فى الطعام .

١٨ تقشير الفاكهة من العادات الخاطئة لأن الطبقة الملاصقة للقشرة تحتوى على كثير من العناصر المفيدة للجسم .

١٩ إحرصى على تناول الفاكهة والخضروات الطازجة . كذلك حددى ميعاد ثابت لوجباتك حتى لا ترتبك المعدة ولا تتناولى الطعام بين الوجبات .

٢٠ إحذرى السمنة والترهل وذلك بإتباع النصائح السابقة والإقلال من الدهون والنشويات وإهتمى بممارسة الرياضة فالسمنة من الناحية الصحية دليل على المرض وتجعل احتمال الإصابة بأمراض القلب كبير .

يضاف للأضرار الجسمانية للسمنة اضراراً نفسية . أما إذا كنتى قد أصبتى فعلا بالسمنة فلا تيأسى ولا تكتفى بالندم والتأسى على ما كان عليه قوامك من رشاقة بل يجب أن تبادرى إلى تدارك الخطأ بإتباع نظام لغذاءك وممارسة الرياضة وإن وجدت أن ممارسة الرياضة مرهقة فابدئى بالمشى ومارسيه فى الهواء الطلق بإنتظام . وننصحك بعدم إتباع ريجيم قاسى لأنه يؤثر على الصحة العامة ونضارة الجلد . كذلك إحذرى تناول عصير الليمون الحامضى على الريق صباحا بحجة تخفيف الوزن فقد يترتب عن هذا حدوث قرحة بالمعدة . كذلك إبتعدى عن أدوية التخسيس وحبوب سد النفس .

لصحة وجمال بشرتك ننصحك بالآتى :

٢١ أحفظى بشرة وجهك نظيفة ، وأغسليه ثلاث مرات على الأقل يوميا.إذا كانت بشرتك جافة فيجب عمل قناع للوجه مرة كل أسبوع وهذا القناع عبارة عن صفار البيض المخفوق جيداً ، مضاف إليه قليل من زيت الزيتون أو الموز . يوضع القناع على البشرة كلها عدا المنطقة المحيطة بالعينين ويترك مدة ربع ساعة ثم يغسل الوجه بالماء الدافىء .

أما إذا كانت البشرة دهنية فيكون القناع من بياض البيض المخفوق جيداً يغطى به الوجه لمدة ربع ساعة ثم يغسل .



تناولى قليلا من الطعام المحتوى على فيتامين (A ا) وفيتامين (ج C لأنه مفيد لصحة الجلد


لا تزيلى الرؤوس السوداء الموجودة فى البشرة لأنها تتحول لحبوب كبيرة تسبب التهاب الجلد .

٢٤ تجنبى العديد من أصناف الكيك والحلوى والدهنيات لأنها تزيد من درجة تدهن الجلد خاصة إذا كانت بشرتك دهنية .

٢٥ الملابس القطنية أفضل للجلد من الملابس التى يدخل فى تركيبها الألياف الصناعية . ويفضل تغيير الملابس الداخلية يوميا .

٢٦ نظفى بشرتك تماماً قبل النوم من أى آثار للماكياج . يمكنك إستخدام كريم مطهر البشرة مع تدليكها وإزالة الزائد منه . كذلك فإن استخدام الماء الفاتر فى التنظيف أفضل من الماء الساخن .


إهتمى بتعريض وجهك لأشعة الشمس فترة لأنها تساعد على فتح مسام الجلد . ولكن إحذرى إطالة هذه الفترة خاصة وقت الظهر حيث تكون الشمس حارقة فتسبب حدوث بقع سوداء فى البشرة .

كذلك تنزهى فى الهواء المنعش لأنه يزيد حيويتك وحيوية الجلد .


عند إستعمالك للعطور (بارفانات) كونى حذرة عند وضعها على الوجه لأنها تؤثر على الجلد وتسبب ظهور بقع داكنة وجافة .


لتنظيف الوجه إتركى إناء مملوء بالماء يغلى جيداً على النار ثم أضيفى إليه كمية من أوراق النعناع الخضراء . إتركى وجهك يتعرض لبخار الماء حتى يتشبع به . بعد خمس دقائق يجفف الوجه بخفة .

٣٠ لكى تجنبى بشرتك الإصابة بحب الشباب تجنبى الإفراط فى تناول الشيكولاته والدهنيات والمسليات . تجنبى القلق والإنفعالات العصبية . وأعتنى بنظافة بشرتك وقللى من استخدام الماكياج . أما إذا حدثت الإصابة فأستشيرى الطبيب . وإن كنتى تستعملى حبوب منع الحمل فتوقفى عن تناولها . كذلك إحذرى الماكياج لأنه يلهب البشرة أكثر .



٣١ **للعناية بجلد ذراعيك ننصحك بالآتى :**

★ ممارسة التمرينات الرياضية للذراعين فهى تمنع ترهلها .

★ تنظيف منطقة الكوع بالليمون والجليسرين . ثم استعمال كريم يساعد فى نعومتها . أو يغسل بماء دافىء وصابون ويدلك بلوفة خشنة . ثم يدعك بزيت زيتون دافىء يترك عليه لمدة ١٠ دقائق .

جلد اليد يكون معرضا للجفاف نظرا لتعرضها بكثرة للحرارة والبرودة والماء لذا يفضل إرتداء قفاز مطاطى عند أداء أعمال المنزل ومراعاة تدليك اليد ببودرة تلك بعد خلع القفاز ومراعاة تجفيف اليدين جيدا من الماء . مع إستعمال كريمات لليد أو تدليكها بزيت الزيتون بعد تنظيفها بالليمون ويترك الزيت على اليد لمدة. ساعة يساعد هذا على نعومة الجلد .

★ شطف اليدين بمحلول خل يحمى الجلد من الجفاف والتقشف .





٣٢ **للعناية بالقدمين إتبعى الآتى :**

★ اغسلى القدمين كل يوم . وبعد التمرينات الرياضية . بعد الغسل جففيهم

جيداً خاصة بين الأصابع ثم دلكيهم ببودرة التلك . فى أيام الصيف الحارة دلكى قدميك بقطعة من الثلج لتنشيطها .

★ استبدلى الجورب كل يوم . وتجنبى الأحذية الضيقة والكعوب العالية .

★ عند الإرهاق من المشى ضعى قدميك فى محلول دافىء من الماء + الملح وقليل من الكحول لمدة ٢٠دقيقة . وفى حالة وجود تشققات فى الكعب تنقع فى الماء الدافىء فترة ثم تدعك بالحجر لإزالة الجلد الميت . ثم تدلك بكريم وتكرر العملية عدة مرات حتى يزول التشقق . ومن الطب النبوى نصيحة بإستعمال الحناء للقدمين .

★ عصير الليمون مفيد لنعومة جلد القدمين . وللعناية بالركبتين إتبعى نفس طريقة العناية بالكوع .



٣٣ وهذه أربعة تمارين للقدمين ننصحك بإتباعها :

(١) قفى على أطراف الأصابع . ثم ببطء إهبطى على الكعبين . كررى التمرين .



(شكل رقم ١٦ أ)

(٢) سيرى على الحافة الخارجية للقدم مسافة داخل الغرفة .



(شكل رقم ١٦ ب)

(٣) قفى على كتاب كبير أصابعك للخارج ثم إحنى الأصابع لتقبض على الكتاب . ثم ابسطيهم . كررى التمرين عدة مرات . أنظرى الرسم .



(شكل رقم ١٦ جـ)

(٤) حركى القدم حركة دائرية لترسمى دائرة كاملة بقدميك . حركيها فى إتجاه دوران الساعة . ثم فى الإتجاه العكسى .

للعناية بالشعر إتبعى الآتى :

٣٤ إهتمى بالطعام المفيد فى بناء الشعر وهو المحتوى على سليكون ــ حديد منجنيز ــ كبريت .

السليكون يوجد فى الفراولة ــ الفجل ــ الخيار (بدون تقشير) ــ التين ــ الكرنب ــ الخس ــ السبانخ .

الكبريت يوجد فى الفجل ــ الكرنب ــ الجزر ــ اللفت ــ ألتفاح البصل ــ القرنبيط .

الحديد يوجد فى العسل الأسود ــ اللبن ــ الكبد ــ الكلى ــ اللحم ــ العدس .

٣٥ إهتمى بتدليك فروة الرأس بأطراف الأصابع فى حركة دائرية حيث ينشط التدليك الدورة الدموية ويزيد كمية الغذاء التى تصل للشعر عن طريق الدم .

٣٦ لتحافظى على الشعر من التلف لا تعرضيه لأشعة الشمس القوية . وماء البحر . إذا تشققت أطرافه قصيها .

٣٧ حاولى ترك الشعر يجف جفافا طبيعيا وعدم الإكثار من استعمال السيشوار بكثرة لأنه يعمل على تشققه .

٣٨ إستخدمى مشط واسع الأسنان . كذلك إستعملى فرشاه ناعمة . ولا تستخدمى أدوات الغير .

٣٩ لإعطاء الشعر مظهر لامع استخدمى كريم مغذى واتركيه يبقى على شعرك فترة قبل إستعمال الشامبو .

٤٠ قومى بعمل حمام زيت لشعرك كل أسبوعين .. قومى بتسخين كمية من الزيت . زيت الزيتون (أو أى زيت طبيعى مغذى للشعر) يسخن الزيت

بواسطة حمام مائى ولايسخن تسخين مباشر . ثم دلكى الشعر بالزيت الدافىء حتى يتشبع . لفى رأسك بفوطة ساخنة وأتركيها فترة ١٥ دقيقة . ثم أغسلى شعرك .

٤١ وللعناية بفروة رأسك لا تقربى مجفف الشعر من رأسك حتى لا تجف فروة الرأس . يستحسن ترك مسافة بين فروة الرأس والمجفف . عدم إطالة مدة التعرض للهواء الساخن .

٤٢ يفضل إستخدام الزيوت الطبيعية لتدليك فروة الرأس .

٤٣ السبراى مضر للشعر لأنه يجففه .

٤٤ عند لف الشعر لا تلصقى الرولوه بفروة الرأس ولكن إتركى عدة سنتيمترات بدون شد حتى لا تتأثر فروة الرأس .

وقبل كل شىء فإن نظافة الشعر أساس لصحته وجماله فاغسليه مرة فى الأسبوع إن كان جاف ومرتين إن كان دهنى . يفضل إستخدام صابون يدخل فى تركيبه زيت نباتى . واحذرى إستعمال الزيوت المعدنية مثل الفازلين والبرافين .

٤٥ عند صباغة الشعر يفضل إستخدام الحناء مع عدم إستخدامها فى وسط حامضى لذا يفضل إستخدام معجون الحناء بالخل أو الليمون .

٤٦ إعلمى أن الشعر يتساقط منه حوالى ٥٠ شعرة يومياً .

للعناية بجمال عيونك إتبعى الآتى :

٤٧ إقرئى دائما فى إضاءة واضحة . يفضل أن يأتى الضوء من جانب واحد .

٤٨ عند مشاهدة التلفزيون لا تقتربى منه . وعموما فإن رؤية التلفزيون لمدة طويلة يرهق العين . ولا تجعلى الغرفة مظلمة وأنتِ تشاهدى التلفزيون ودائما اجعلى الصورة واضحة غير مهزوزة .

٤٩ لا تجلسى على مستوى أقل أو أعلى من مستوى التلفزيون . بل فى نفس المستوى على مسافة ٥ أقدام على الأقل . ولا تنظرى للتلفزيون من زاوية أو من جانب .

٥٠ تجنبى الأرق والإجهاد والتدخين والسهر والتعرض للضوء القوى لفترة طويلة فهى تسبب حدوث هالات سوداء حول العينين . نامى نوما كافيا كى لاتبدو عيونك حمراء .

٥١ للوقاية من الشمس إرتدى نظارة شمس . ولكن لا تطيلى فترة إرتداؤها . قبل كل شىء إهتمى بنوع الطعام ولا تنسى أن فيتامين أ مفيد لقوة الإبصار وصحة العيون .



لجمال أسنانك :

٥٢ إهتمى بنوع الغذاء الذى يحتوى على الكالسيوم .

٥٣ نظفى أسنانك بمعجون أسنان بعد كل وجبة ولا تتركى الطعام يتخمر فى فمك فهو يسبب رائحة كريهة . ولا تتناولى الحلويات بين الوجبات . كذلك لاتستخدمى فرشاة أسنان حادة . يفضل أن تكون ناعمة ولاتستخدمى فرشاة شخص آخر . يفضل تغيير فرشاة الأسنان كل ٣ أشهر . لا تشربى ماء بارد أثناء تناول طعام ساخن .

٥٤ إستعملى الفرشاة بطريقة صحيحة حتى لا تتلف الأسنان وتتأثر اللثة . والطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان الأمامية يكون بتحريك الفرشاة حركة رأسية من أعلى لأسفل . ومن أسفل لأعلى . ثم نظفى الأسنان من الداخل والضروس .

٥٥ لاحظى لون لسانك-لون اللسان النظيف السليم يكون قرنفلى-ويكون باهتا عند الإصابة بالأنيميا (فقر الدم) . فى أمراض الصدر يصبح لونه أرجوانى يميل للزرقة . ويشبه لونه الفراولة عند مرضى السكر . واللون الأصفر يظهر على اللسان وعند الأطراف فى أمراض الصفراء (المرارة).

٥٦ إذا أردتى إزالة رائحة البصل والثوم من فمك فأمضغى عودا من البقدونس أو الجرجير .

٥٧ إذا كانت رائحة فمك كريهة رغم غسلها بالمعجون فقد يكون السبب وجود إلتهاب أو تقيح بالفم أو اللثة . وقد يكون نتيجة مرض فى الأنف أو الحنجرة مثل إلتهاب اللوزتين .

عادتا ما تكون رائحة الفم فى فترة الحيض غير مقبولة وتزول بزوال الحيض .

٥٨ ننصحك بالنوم نوما هادىء وفترة كافية كى تحافظى على حيويتك وجمالك . فترة النوم الكافية من ٦ إلى ٨ ساعات وعند الأطفال تزداد الفترة . أما عند كبار السن فتقل هذه الفترة .

٥٩ ولتنامى نوم هادىء ننصحك بالآتى : ـــ

★ لا تؤدى تمارين رياضية قبل النوم يفضل أن تؤدى قبل النوم بوقت كافى.

★ لاتشاهدى فيلم مثير أو مرعب ولا تقرئى كتاب مثير قبل النوم .

★ لا تأكلى وجبة دسمة قبل النوم . يفضل تناول طعام خفيف قبل النوم بساعتين .

★ يمكنك أخذ حمام دافىء أو شرب كوب لبن دافىء . أو قراءة كتاب ممل أو سماع موسيقى هادئة إن استعصى عليكى النوم .

★ لتكن ثياب النوم مريحة خالية من الأحزمة والأربطة .

★ أحيطى نفسك بمناظر مريحة تحبينها . ولا تفكرى فى أى مشاكل قبل النوم.



٦٠ مثلما إعتنيتى بصحتك وغذائك عليكى أن تعتنى بمظهرك وثيابك . وليس معنى هذا ارتداء الغالى والفاخر من الثياب . بل إختيار الألوان المتناسقة معا ، والمناسبة فى نفس الوقت للون بشرتك . فلكل نوع من النساء درجات ألوان تناسبها ودرجات أخرى يجب أن تبتعد عنها .

وإليكى تقسيم لأنواع النساء من حيث لون البشرة والشعر ونصائح بإستعمال بعض الألوان والبعد عن بعضها الآخر .

١ ـــ المرأة ذات البشرة الخمرية :

لون شعرها فى الغالب بنى بدرجاته . وأسود . لون البشرة يكون خمرى فاتح . أو خمرى مع إحمرار خفيف . أو خمرى ذهبى . والدرجات الخمرية لشعوب البلاد الشرقية .

لون العيون يكون بنى ـــ عسلى ـــ رمادى مخضر أو مزرق ـــ أسود.

٦١ الألوان المناسبة لك هى درجات الأزرق ، درجات الأخضر ، كذلك الأسود والأبيض والفوشيا من أنسب الألوان . الألوان الناصعة تجعل المرأة الخمرية أكثر إشراقا . يمكنك إرتداء ألوان متضادة كالأسود مع الأبيض ـــ الأحمر مع الأبيض .



إذا كنتِ خمرية تجنبى هذه الألوان تماما . الأصفر ـــ الذهبى ـــ البرتقالى البنى .

كذلك الألوان الترابية لا تناسبك حيث تجعلك أكثر شحوبا . تجنبى درجات الأحمر مع الأصفر ودرجات الأخضر مع الأصفر كذلك عند إختيارك نظارة تجنبى الإطار الذهبى .

إذا كنتِ خمرية ذات شعر أشقر فلا تتبعى هذه المجموعة وأتبعى نصائح الشقراوات .

إذا كنتِ خمرية ذات شعر محمر فلا تتبعى هذه المجموعة وأتبعى نصائح ذوات الشعر الأحمر .

إذا كنت خمرية داكنة اللون فلا تتبعى هذه المجموعة وأتبعى نصائح ذوات البشرة السمراء .

أنظرى كارت الألوان وهو يحتوى ٢٤ لون تناسبك.الأربعة ألوان الأولى هى أساس ألوانك أى واحد منها يناسب القطع الأساسية للثياب مثل التايير والبالطو ـــ الجاكت ـــ البنطلون . الألوان المحايدة وإختارى منها ألوان الاكسسوارات ، باقى الألوان هى تدريجات لونية تصلح لبعض قطع الثياب مثل البلوزة . السوتير .

★ فى ألوان ماكياجك تجنبى درجات البيج مع الذهبى فى بودرة الأساس .

وفى ظلال الجفون يناسبك الأزرق ـــ الرمادى ـــ الرمادى الداكن ـــ الرمادى المخضر ـــ موف .

ملحوظة : تجدى كارت الألوان فى ظهر غلاف الكتاب

فى أحمر الشفاه يناسبك الأحمر الشفاف ــ الوردى ــ الفوشيا ــ الخوخى .

قلم تحديد العيون رمادى غامق ــ أسود .

الماسكرا أسود ــ كحلى .

٢ ــ المرأة ذات البشرة السمراء :

لون شعرها عادتا بنى غامق . أو أسود فاحم .

لون البشرة :

أسمر بدرجاته . ودرجات من البنى .

لون العيون :

غالباً عسلى ــ بنى ــ أسود ــ ونادراً يكون رمادى أو رمادى مزرق.

٦٣ إذا كنت إمرأة سمراء البشرة ننصحك بتجنب هذه الألوان تماما :

الزيتونى ــ الذهبى ــ الأصفر ــ البرتقالى .

٦٤ ولكن هذه الألوان تناسبك وتجعلك أكثر اشراقاً وهى :

الأبيض ــ الأحمر ــ الروز ــ الوردى ــ الخوخى ــ الأبيض مع الأسود .

★ إذا كانت بشرتك سمراء فاتحه فيناسبك أكثر الأزرق ــ الوردى الفاتح جدا ــ الأحمر الياقوتى ــ الأصفر الفاتح جداً .

★ إذا كنتِ سمراء داكنة البشرة فتناسبك أفتح درجات الألوان .

إذا كنتِ ترتدى نظارة يناسبك الإطار الفضى — الرمادى — أو إطار لامع فاتح اللون . والعدسات رمادى — روز — رمادى مائل للموف .

أفضل ألوان ماكياجك بالنسبة لظل الجفون : روز — أزرق مائل للموف — أزرق غامق — بنفسجى — والماسكرا بنى .

الروج : روز — أحمر — أحمر بلون البرقوق .

أحمر الخدود : أحمر — وردى — أحمر فاتح .

★ صاحبات البشرة الشقراء يمكن تقسيمهن لنوعين بشرة شقراء شاحبة بيضاء جداً كالثلج ، وبشره شقراء ذهبية .



٣ — صاحبات البشرة الشاحبة :

لون شعرهن غالباً بلاتينى — أشقر غامق — بنى — لون الكتان (أشقر فاتح جداً) .

لون البشرة شاحب . أو شفاف كالثلج — أو أحمر باهت .

لون العيون غالباً أزرق فاتح — رمادى فاتح — عسلى — أزرق — أزرق مخضر .

٦٥ إذا كنتِ من أصحاب البشرة الشاحبة فتجنبى هذه الألوان تماما :

الأبيض الناصع — الذهبى — الزيتونى — البرتقالى — البيج .

ويناسبك الأحمر الوردى — والأزرق الصافى (اللبنى) حيث

يجعلانك أكثر إشراقاً .

أيضاً ستجدى باقى الألوان المناسبة لك فى كارت الألوان الخاصة بك وهو يحتوى ٢٤ لون تناسبك تماما الأربعة الأولى أساس لألوانك إختارى منها ألوان القطع الأساسية لثيابك كالجاكت ـــ التايير ـــ البالطو . والألوان المحايدة ٦ إختارى منها ألوان الاكسسوارات . باقى الألوان هى تدريجات لونية تصلح لبعض قطع الثياب مثل البلوزة ـــ السوتير .

أفضل درجات الألوان لماكياجك :

بودرة الأساس : درجات لون البشرة ـــ بيج فاتح ـــ روز مائل للبيج.

أحمر الخدود : روز ـــ أحمر وردى .

ظل الجفون : موف رمادى ـــ رمادى مزرق ـــ أحمر وردى ـــ رمادى غامق ـــ بنى فاتح .

قلم تحديد العين : رمادى غامق ـــ رمادى فاتح ـــ رمادى مزرق ـــ مـــــوف .

الماسكرا : موف ـــ كحلى .

أحمر الشفاه : أحمر وردى ـــ روز ـــ أحمر مائل للزرقة .

★ إذا كنتى تستعملى نظارة يناسبك الإطار الرمادى ـــ الأزرق ـــ الوردى الأحمر كما يناسبك الإطار المعدنى الفضى .

عدسات نظارة الشمس رمادى مزرق ـــ وردى ـــ أزرق ـــ بنى فاتح.

★ إختارى اكسسواراتك بحيث تنسجم ألوانها مع ألوان ثيابك .

٤ ـــ صاحبات البشرة الشقراء الذهبية :

والمرأة عادة فى هذه المجموعة يكون لون شعرها بنى ذهبى ـــ درجات اللون الأشقر .

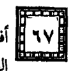
لون البشره : عاجى ــ أو ذهبى متشرب بحمرة .

لون العيون : غالباً أزرق ــ أزرق مخضر ــ بنى ذهبى .



الشقراوات يجب عليهن تجنب هذه الألوان تماما :

الفوشيا ــ الرمادى الفاتح والغامق .



أفضل الألوان : الأزرق ــ الأصفر ــ الذهبى ــ المرجانى ــ الكريم ــ العاجى . (الكريم والعاجى والذهبى تكون جميلة جدا مع ظلال شعرك الذهبية) .

الشقراء ذات البشرة الخمرية والعيون الزرقاء يناسبها البنى ــ والألوان المرجانية .

الشقراء ذات البشرة العاجية يناسبها درجات البيج والأصفر المخضر . ولون الرمال .

الشقراء ذات الشعر الأشقر الغامق يناسبها الأزرق والذهبى .

وباق الألوان المناسبة لك تجديها فى كارت الألوان للشقراوات . ويحتوى ٢٤ لون هى أنسب ألوانك . الأربعة الأولى هى أساس ألوانك تناسب الأجزاء الأساسية فى ثيابك كالتايير والبالطو والجاكت .

والستة ألوان التالية تناسب ألوان اكسسواراتك والجوارب . الألوان الباقية تدريجات لونية تناسب قطع الثياب المختلفة مثل البلوزة .

★ أفضل ألوان ماكياجك :

بودرة الأساس قريبة من لون بشرتك .

أحمر الخدود : مرجانى ــ أحمر فاتح .

ظل الجفون : بنى ــ أزرق ــ رمادى .

قلم تحديد العيون : بنى ــ رمادى ــ أزرق .

الماسكرا : بنى ــ كحلى .

أحمر الشفاه : وردى ــ مرجانى ــ برتقالى محمر .

★ إذا كنتى ترتدى نظارة إستعملى إطار ذهبى ــ روز ــ بنى .

عدسات نظارة الشمس : بنى ــ روز ــ أزرق ــ أخضر .



٥ ــ ذوات الشعر الأحمر :

فى الغالب يكون لون الشعر أحمر فاتح . أحمر غامق . بنى ذو لمعة حمراء . أسود ذو بريق أحمر .

لون البشرة : أحمر خفيف ــ أشقر .

لون العيون غالباً تركواز ــ أخضر ــ أزرق ــ بنى ذهبى .

٦٨ وعلى ذوات الشعر الأحمر أن يتجنبن تماما :

الفوشيا ــ الوردى ــ الخوخى ــ الأسود .

أفضل ألوانهن : الأخضر ــ الأورانج (البرتقالى) ــ البنفسجى ــ الأحمر الطوبى .

ولأن لون بشرتك الأحمر يكون وهاج يجب عليكى عدم إرتداء أكثر من ثلاثة ألوان فى وقت واحد بحيث تتناسب هذه الألوان مع لون شعرك وعيونك وبشرتك .

وباقى الألوان المناسبة لك تجديها فى كارت الألوان لذوات الشعر الأحمر يحتوى ٢٤ لون هى أنسب ألوانك ، الأربعة الأولى أساس ألوانك . إختارى منها القطع الكبيرة فى الثياب مثل الجاكت ــ التايير ــ البالطو .

الستة التالية هى ألوان محايدة تناسب ألوان اكسسواراتك وجواربك .

باقى الألوان هى تدريجات لونية تناسب مختلف قطع الثياب مثل البلوزة .

بالنسبة لألوان ماكياجك :

بودرة الأساس إختارى لونها قريب جدا من لون بشرتك .

أحمر الخدود : مرجانى ــ وردى .

ظل الجفون : أخضر ــ ذهبى ــ رمادى غامق ــ أسمر محمر .

قلم تحديد العيون : أخضر ــ بنى ــ أسود .

الماسكرا : بنى غامق ــ أخضر .

أحمر الشفاه : طوبى ــ مرجانى ــ خوخى .

إذا كنتى ترتدى نظاره يمكنك إستعمال إطار ذهبى ولكن تجنبى الأحمر والكحلى .

والعدسات (لنظاره الشمس) رمادى وبنى فاتح إذا كانت عيونك خضراء :

تركواز ــ درجات الذهبى ــ إذا كانت عيونك بنية .



٦٩ وإليكى فكره عامة عن أدوات الماكياج وطرق إستعمالها . ليس من الضرورى أن تستعمليها كلها مجتمعة بل إستعملى منها ما تشعرين أنك تحتاجينه ويزيدك جمال . لا تبالغى فى ماكياجك يكفى لمسات خفيفة مع إحتفاظ الوجه بهيئته العادية .

ــ كريم ملطف للبشرة قبل الماكياج : Moisturizer

يجعل الجلد ناعم ويساعد على ثبات بودرة الأساس يستعمل كثير من الكريم للبشرة الجافة مع إزالة الزائد . وقليل من الكريم للبشرة الدهنية .

ـــ مزيل البقع (يدارى البقع) Concealer

يستخدم لمداراة البقع الحمراء والصفراء والداكنة فى البشرة ويجعلها كلها بلون واحد متقارب . يستخدم الأخضر للبشرة الحمراء ـــ الأرجوانى للبشرة الشاحبة ، المشمشى للبشرة السمراء والخمرية . وهناك قلم يشبه قلم الروج يستخدم لتغطية الظلال الموجودة أسفل العين والظلال المحيطة بالأنف والفم ولونه يجب أن يكون أفتح من لون البشرة .

ـــبودرة الأساس Foundation :

يغطى الوجه بطبقة رقيقة منها وبذلك تصبح البشرة معدة لعمل الماكياج . إختارى لون البودرة بحيث يتقارب قدر المستطاع من لون البشرة .

ـــ أحمر الخدود Blusher :

بودرة أو كريم أو سائل يستعمل بواسطة فرشاة أو أسفنجة لون أحمر الخدود يجب أن ينسجم مع لون الروج .

ـــقلم الحواجب Eyebrow pencils :

لتحديد الحواجب .

ـــ ظل العيون Eye shadow :

بودرة أو كريم أو قلم يشبه قلم الروج .

ـــ قلم تحديد العيون Eye Liner :

يحـــــدد العين

ـــ الماسكرا :

تصقل الرموش وتزيد عمق العين .

ـــ أحمر الشفاه Lip stick :

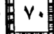
كريم أو سائل أو قلم وتحدد الخطوط الخارجية للشفه بقلم لتحديد

الشفاه .

– البودرة Powder :

تجعل بودرة الأساس ثابتة ولامعة لفترة طويلة يستحسن إستخدام بودرة لا لون لها حتى لا تؤثر على لون بودرة الأساس .



٧٠ خطوات عمل الماكياج (كما بالرسم رقم ١٧) :

(ا) بودرة الأساس توزع على كل البشرة بالتساوى ولايترك خط فاصل بين الوجه والعنق .

(ب) لإخفاء الظلال السوداء أسفل العين وحول الأنف توضع نقاط من الكريم المستخدم فى ذلك وتفرد على الجلد فيزول الظل .

(ج) تستخدم فرشاة ناعمة لوضع البودرة على الوجه كله والجفون أيضاً .

(د)أحمر الخدود يوضع على الخدود متجها لآخر الصدغ على أن تخف شدة اللون بالتدريج كلما اتجهنا نحو الأذنين .

(هـ) تحدد الحواجب بقلم تحديد الحواجب . ثم توزع الظلال على العين فى إتجاه من أسفل لأعلى ثم للخارج . يفضل إستخدام الظلال البودرة باستعمال الفرشاة . ثم تحدد العين بقلم تحديد العيون وآخر خطوة هى الماسكرا مع مراعاة عدم وضع طبقة كثيفة منها . وبعد إزالة الماكياج تدهن الجفون بزيت زيتون لتغذية الرموش وعدم وصول الزيت لداخل العين .

(و)حددى الخط الخارجى للشفتين باستخدام قلم تحديد الشفاه ثم املئى الشفتين بالروج لون قلم التحديد قريب من لون الروج .

خطوات عمل المكياج



(ا) وضع بودرة الأساس .



(ب) وضع كريم أسفل العين لإزالة اللون الداكن .



(جـ) توزيع البودرة على الوجه .

(د) أحمر الخدود .



(هـ) ماكياج العين .



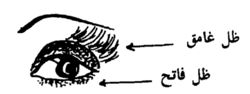
(و) الشفاه .

معالجة عيوب العين باستخدام الماكياج :

٧١ **إذا كانت عيونك بارزة ننصحك بالآتى :** (أنظرى الرسم رقم ١٨)

حددى العين باستخدام قلم غامق على الجفن العلوى والسفلى . ثم إستخدمى ظل جفون غامق على الجفن العلوى فقط يصل حتى عظم الحاجب . إستخدمى ظل جفون من نفس اللون ولكن فاتح على الجفن السفلى . ثم إستعملى الماسكرا .

العين البارزة



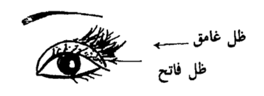
(رسم رقم ١٨)

٧٢ **إذا كانت عيونك غائرة ننصحك بالآتى :** (أنظرى الرسم رقم ١٩)

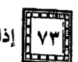
إرسمى خط رفيع على الجفن العلوى ثم إستعملى ظل جفون لامع (أو فاتح) لتقليل الاحساس بعمقها ويكون لون الظلال على عظم الحاجب أغمق من التى على الجفون . وفى أركان العين إستعملى قلم تحديد عيون فاتح لامع .

خففى من الماسكرا حتى لاتزيد الإحساس بعمق العين

العين الغائرة



(رسم رقم ١٩)



إذا كانت عيونك صغيرة ننصحك بالآتى : (رسم رقم ٢٠)

إستعملى حول العين ظل جفون فاتح جدا . ثم ظل جفون غامق على الجفن العلوى كما بالرسم ثم ضعى لون فاتح على عظم الحاجب وبقلم رفيع حددى العين . ثم إستعملى الماسكرا .

العين الصغيرة



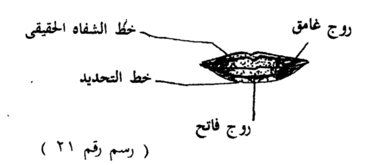
(رسم رقم ٢٠)

الشفاه : ننصحك إذا كانت شفتيك رفيعة جداً بالآتى :

حددى شفتيك بقلم تحديد الشفاه على أن ترتفعى قليلا بالخط أعلى الشفه العليا وتنخفض قليلا بالخط أسفل الشفه السفلى .

إستعملى درجتين من الروج الغامق للأركان . وفى المنتصف روج فاتح جداً فيبدو الفم أكثر امتلاء (أنظرى بالرسم رقم ٢١) .

شفاه رفيعة

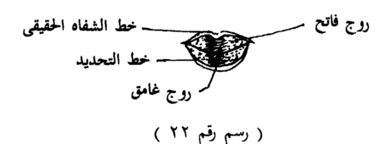


(رسم رقم ٢١)

٧٥ وإذا كانت شفتيك ممتلئة جداً ننصحك بالآتى :

عند إستعمال بودرة الأساس ضعيها على الشفتين أيضاً . إستعملى قلم تحديد شفاه أغمق من لون الشفتين . عند تحديد الشفتين أدخلى بالخط قليلا للداخل عن الخط الطبيعى . ثم إستعملى درجتين من الروج الفاتح للأركان الخارجية والغامق فى المنتصف فتبدو الشفتين أقل امتلاء (كما بالرسم ٢٢) .

شفاه ممتلئة



(رسم رقم ٢٢)

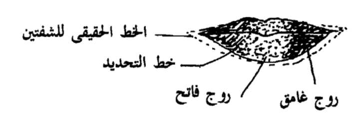
٧٦ إذا كان فمك واسع ننصحك بالآتى :

استعملى بودرة الأساس على أركان الشفتين الخارجية .

حددى الشفتين بقلم تحديد شفاه للداخل قليلا عند الأركان .

إستعملى روج غامق وتجنبى الروج الفاتح فهو يزيد الإحساس بإتساع الفـــم .

فم واسع



(رسم رقم ٢٣)

 راعى عند إختيارك الثياب أن تكون مناسبة لقوامك .

إذا كنت قصيرة ممتلئة أختارى أطوال مناسبة واتساعات مناسبة لاتظهرك أكثر قصر . كذلك لا ترتدى ثوب مقلم بالعرض . المقلم بالطول أفضل فهو يظهرك أكثر طول . الأقلام العريضة خطأ . لكن الخطوط الرفيعة أفضل فهى تظهرك أكثر نحافة . إبتعدى عن الكورنيش العريض فى ثيابك . إبتعدى عن الجونله المكشكشة . ولكن البليسيه مناسب للِكِ . وفى الجاكت إبتعدى عن الأكتاف العريضة . ولا ترتدى الموديل ذى الأزرار المزدوجة .

إبتعدى عن الأقمشة السميكة والبلوفرات السميكة .

إذا كنت طويلة فإبتعدى عن القماش المقلم بالطول . وإرتدى ثياب متسعة نسبيا . قصاتها عرضية . وإبتعدى عن الضيق فهو يزيد الإحساس بطولك كذلك الفستان ذو اللون الواحد الداكن يزيد الشعور بطولك . أو نحافتك .

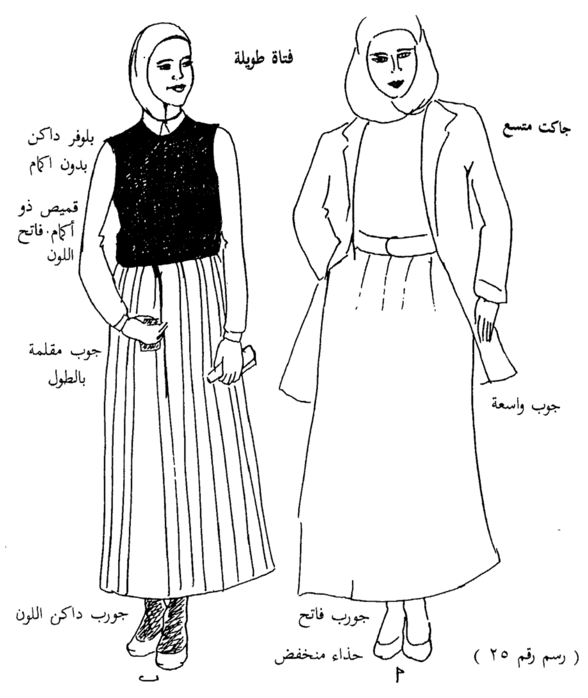
  



(رسم رقم ٢٤)

(ا) اختيار صحيح للأطوال ولون داكن يظهر الجسد أكثر نحافة وطول .

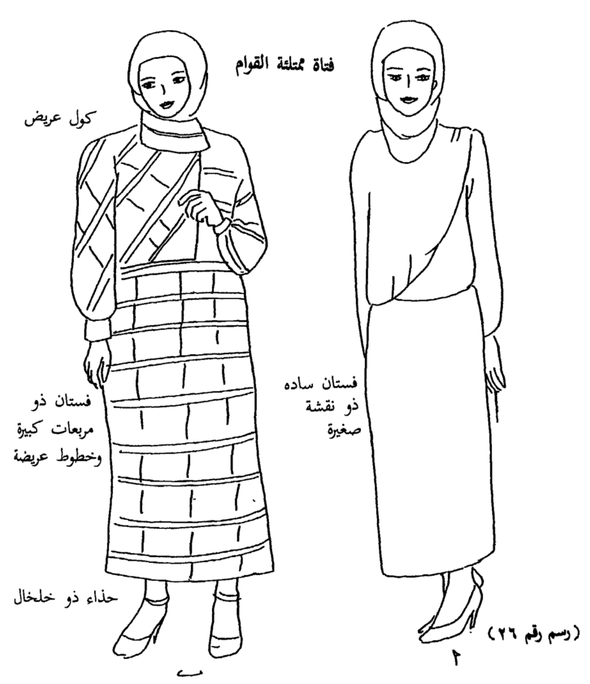
(ب) اختيار خاطىء للأطوال يجعل الفتاة تبدو أكثر قصر وإمتلاء .



(رسم رقم ٢٥)

(ا) اختيار صحيح يقلل من الإحساس بطول الفتاة .

(ب) اختيار خاطىء يزيد الإحساس بطول الفتاة .



(ا) اختيار صحيح للون هادىء ونقشة هادئة وتفصيلة تظهر الجسد أقل إمتلاء.

(ب) إختيار خاطىء فالثوب يظهر الفتاة أكثر إمتلاء .



(ا) اختيار صحيح لايظهر نحافة جسد الفتاة .

(ب) اختيار خاطىء لثوب ضيق يؤكد نحافة جسد الفتاة .



الفصل الثانى

كيف تختارين خطيبك ؟

كيف تختـــارين خطيبك



إذا ما حان وقت الزواج وأصبحت فى سن مناسبة فاعلمى أنه لايحق لأحد إرغامك على الزواج من رجلٍ لا تميلين إليه ، أو توافقين عليه أو ترضين به ، فاختيارك لشريك حياتك حقٌ مكفول للمرأة شرعه الله لك ، ولايمنع ذلك من استرشادك بآراء الكبار ونصائحهم ، ووضعها موضع اعتبارك وأنت تختارين زوج المستقبل . فالمثل الشعبى يقول : « أكبر منك بيوم يعرف عنك بسنة » .

كما يجب أن تتذكرى جيداً أن الحرية دائماً مقرونة بالمسئولية ، وحريتك فى إختيار شريك حياتك تلقى على عاتقك مسئولية هذا الإختيار وتحملك وحدك تبعاته ، ولتعلمى أن قرارك هذا هو أخطر قرار فى حياتك كلها ، إذ يترتب عليه إما سعادتك وإما شقاؤك طوال حياتك ، فتريثى وتمهلى وفكرى جيداً ، وأعلمى أن الحياة الزوجية بطبيعتها لاتستطيع أن تقوم وتستمر على عطف أو عاطفة عابرة أو إعجاب وقتى مزيف ، كما أنك ستكونين واهمة إذا تصورت أن سعار الحب المحموم سيظل وقوده متوقداً على مر الأيام ، فالحياة الزوجية تقوم على المودة والرحمة بين الزوجين، فانظرى بعين الاعتبار لخلق الرجل ودينه وحسن معاشرته وخلو شخصيته من العقد النفسية والطباع غير المحمودة ، فإدمان الرجل للخمر أو المخدرات أو القمار من الأمور التى تهدد مستقبلك معه مهما كانت قدراته المادية ومميزاته الأخرى ، كما أن الرجل الذى يعانى من مركب نقص ولا يستطيع أن يثق بنفسه ويعتد بشخصيته ، سوف يجرعك الأمرَّين من غيرته وشكوكه التى لا تنتهى ، كما أن الرجل الذى يختال بوسامته ولا يهتم إلاَّ بمظهره الخارجى وهندامه فقط ، رجل تافه ذو شخصية مسطحة ، وغالباً ما يكون مغرماً بإيقاع النساء فى حبائله ولا يرتوى ظمأه نحو تكوين علاقات غرامية مع النساء حتى بعد الزواج .

كما لا ينبغى أن ترجح كفة الرجل لمجرد كثرة ماله أو قدرته على شراء شبكة ثمينة أو مهر كبير ، فليس بالضرورة أن يكون خير الرجال هم

أكثرهم مالاً ، إذ ما قيمة المال إذا كان قد أتيح له جمعه من مصادر محرَّمة، أو إذا كان قد ورثه عن أمه أو أبيه بلا أدنى جهد أو قدرات خاصة أو ملكات .

ولا يعنى ذلك أننا نطالبك برفض الرجل لكثرة ماله ، وإنما ننصحك ألاَّ توافقى عليه لمجرد كثرة ماله .

فتـــرة الخطوبـــة

٧٩ ادرسى خلال فترة الخطوبة بعناية طباع خطيبك وقدراته وخلقه وميوله وأفكاره ، فإذا تأكدت أنه الرجل المنشود الذى سوف تحققين معه أمانيك وأحلامك ، وجب عليك أن تتعلمى كيف تكونين امرأته المنشودة التى يحقق معها هو الآخر أمانيه وأحلامه ، وذلك بتغيير بعض الطبائع والخصال المكتسبة لديك ، والتى تقتنعين بينك وبين نفسك بأنها جديرة بالتغيير ، وبأنها سوف تقف حائلاً بين خطيبك وبين سعادته معك .

ومن هذه الخصال غير المحمودة : شدة الإسراف والبذخ ، أو الانخراط الزائد عن حدود اللياقة فى صداقاتك بالشباب ، أو ضياع معظم وقتك فى تجولك فى الأسواق بحثاً عن آخر صيحات الموضة ، أو كثرة التحدث عن صديقاتك اللائى سبق لهن الزواج وتوفر لهن حظاً أوفى من الجهاز وما قُدم لهن من شبكة أو مهر . وكلها مظاهر للتدليل الزائد الذى حظيت به فى بيت أبيك ، وهى غالباً ما تؤرق خطيبك وتقلقه على مستقبله معك . وقد تنفره منك نفوراً يجعله يتراجع نهائياً عن اختياره لك. وهذا حقه ، كما أنه من حقك بل ومن واجبك تجاه نفسك وحياتك ومستقبلك ، ألاَّ ترددى فى اتخاذ قرارك بالعدول عن الارتباط بخطيبك ، إذا ما اكتشفت فيه أثناء فترة الخطوبة من العيوب مالا تقبلينه فى زوجك وشريك حياتك .

٨٠ تعرفى على أسرة خطيبك جيداً ، وتأكدى من أنك يمكنك الاندماج فى هذه الأسرة اندماجاً مريحاً سعيداً بلا تكلف أو مشقة ، أما إذا كان هناك تناقضٌ كبيرٌ بين طبائعهم وأسلوب حياتهم ومعتقداتهم ، وبين طباع أسرتك وأسلوب حياتك الذى نشأت عليه ومعتقداتك ، فإن هذا التناقض من شأنه أن ينغص عليك حياتك الزوجية لا محالة ، فالنشأة والتربية الدينية مثلا ، يستحيل أن تنسجم وتتواءم مع حياة التسيب والانحلال والتحلل من كل القيم الأخلاقية كما أن الأختلاف الكبير فى مستوى المعيشة ومستوى التعليم والثقافة والمعرفة ، يجعل من العسير على الأمور أن تجرى فى مجراها الطبيعى .

ويخدعك من يقول لك مادمت مقتنعة بزوجك مؤمنة بأنه الرجل الذى تنشدينه ، فما أهمية أن تقتنعى بأسرته وأهله ، وما أهمية أن تنسجمى معهم مادمت منسجمة مع زوجك انسجاماً تاماً ، لأنه من المستحيل أن تنقطع صلته بأهله بعد الزواج . وإذا حاول فلن يتركوه بلا مشاكل ، ولن يلبثوا أن يقتحموا عليكما حياتكما شر اقتحام .

٨١ لا تستجيبى لرغبات خطيبك الحسية قبل الزواج مهما كانت يسيرة ، فإذا حاول استدراجك إلى النشاط الحسى ، فتعلّمى أن تقولى لا فى رقة ولباقة وفى الوقت المناسب ، ولا تسمحى لنفسك أن تضعفى أمام إلحاحه أو حرصك على إرضائه وعدم إغضابه ، ذلك لأن الشاب غالباً مايخيب أمله فى خطيبته إذا ما فرطت فى نفسها ، وقد يظن بها الظنون ويعتقد أنها تمرست على هذا النشاط الحسى مع شاب أو شباب من قبله ، ومهما أظهر لك من امتنان وتقدير على استجابتك لرغباته ، فإنه يدَّخر لوقتٍ لاحقٍ فى اللاوعى رأيه الآخر فيك باعتبارك امرأة سهلة المنال منحلة ، ليس لديك قدرة على مواجهة المواقف وصد غزوات الرجال عنك ، وغالباً ما يؤرقه هذا الشعور بعد الزواج ، ويكون مصدراً رئيسياً لشكوكه وغيرته وعدم اطمئنانه إلى تصرفاتك ، وقد يعايرك فى إحدى المشاحنات أو المشاجرات التى قد تنشب بينكما ، هذا إن لم يدفعه شبعه منك وارتوائه خلال فترة الخطوبة إلى الهروب والعدول عن الزواج منك .

٨٢ تأكدى من خلوه من الأمراض الوراثية أو الأمراض الخبيثة أو المعدية ، حرصاً على سلامتك وسلامة أولادك بعد ذلك ، وفى الجانب الآخر ، يجب أن تستشيرى طبيبة أمراض النساء لإعدادك صحياً لكى تكونى فى أكمل صحة وأتم عافية قبل ليلة الزفاف ، واحرصى على علاجك من أى أمراض ظاهرة كانت أو خفية ، مثل الأمراض الجلدية وتغير رائحة الفم على سبيل المثال ، حتى لايصدم عريسك فى ليلة العرس الغالية .

٨٣ حددى بنفسك تاريخ الزفاف ، وأحرصى على ألاّ يحدث الزفاف خلال أيام الحيض ، حتى لايصدم عريسك صدمة شديدة ، ويصاب بالأذى والضيق والاشمئزاز ، ويجب أن يكون الزفاف فى يوم تالٍ لأيام الحيض وليس قبل الحيض ببضعة أيام ، كما يجب ألاّ يكون الزفاف خلال شهر رمضان حتى لايقع عريسك فى حيرة بين رغبته الجامحة فى الاستمتاع بك . وبين الصيام .

٨٤ لايصح تأخير التخلص من شعر العانة والإبطين حتى آخر يوم قبل الزفاف ، بل ينبغى أن يتم ذلك قبل الزفاف بثلاثة أيام على الأقل ، ذلك أن التخلص من هذا الشعر غالباً ما يترك آثاراً بهذه الأماكن أشبه بالالتهابات ، أو قد ينتج عنها التهابات فعلية تحتاج لبعض الوقت للعلاج بالكريمات الملطفة ، فإذا ما أرجأت التخلص من هذا الشعر إلى آخر يوم قبل الزفاف ، فقد يضايق عريسك ويصدمه ما يراه من التهابات فى هذه المناطق ، وقد يظن بك الظنون ويصاب بخيبة أمل فى هذه الليلة الغالية .

٨٥ إذا اتفقت مع عريسك على تأجيل الحمل لفترة ، يجب عليك أن تبدئى بتناول الحبوب بانتظام قبل الزفاف بثلاثة أشهر على الأقل ، حتى يعتاد جسمك على الحبوب ولا تتعرضى إلى أى اضطرابات هرمونية بعد الزفاف ، مما ينعكس أثره بالضرورة على مزاجك العام ، وعلى مدى استعدادك للتمتع والاستمتاع الحسى .

٨٦ اعرفى صورة شعرك المفضلة عند عريسك وأحرصى على الظهور بها فى ليلة الزفاف ، فإن هذه اللفتة اللماحة منك لن تفوت عليه ، وسيسعده كثيراً أن يراك فى هذه الليلة حريصة على أن ترضى مزاجه وميوله ، وربما ساعده هذا التعبير غير المباشر منك على أن يتغلب على تعثره وتخبطه وخجله فى هذه الليلة .



لا تحاولى استفزاز خطيبك بحديثك عن كل من أعجبوك أو خطروا ببالك أثناء فترة المراهقة ، فهذه الأحاديث تضايق الرجل وتصيبه فى مشاعره وتجرح كبرياءه وتذل غروره ، وتجعله يفقد متعة الاعتقاد بأنه أول من سكن قلبك وحرَّك وجدانك وأثار فيكِ مشاعرك البكر . فكم يسعد الرجل أن يعتقد أنه فارس الأحلام الذى ادَّخرتِ له كل أحاسيسك وإعجابك .

٨٨

لا تكذبى أبداً على خطيبك وإن اكتشف أى حقيقة عنك فلا تداريها وأشرحى له أمورك بوضوح كى يثق فيك .



لا تحاولى الظهور بأرقى من مستواك أمام خطيبك فسيأتى اليوم الذى تنفضح فيه الحقيقة وتكون النتيجة عكسية . فكونى طبيعية .



لا تطلبى منه أن يصارحك بأسماء من تعلق قلبه بهن ، ولا تلحى عليه لكى يسرد عليك أدق التفاصيل التى تتعلق بعلاقاته العاطفية فى الماضى ، فقد يكون ماضيه خالياً من مثل هذه التجارب ، ولكنه سيحزنه أن يبدو لك رجلاً قليل الحيلة عديم الخبرة فى هذا المضمار معتقداً أن ذلك يقلل من شأنه فى نظرك ، وقد يضطره ذلك إلى اختلاق القصص والحكايات التى تظهره غازياً مغواراً لقلوب العذارى ، ولكن سيترسب لديه شعور بالنقص لأنه وحده الذى يعلم الحقيقة ، وقد يستفز هذا الشعور رغبته فى إثبات قدرته على كسب قلوب النساء دون اللجوء إلى الزواج كوسيلة تقليدية مكنته منك ، ويسرت له كل عسير فى سبيل الحصول على قلبك، وهنا يبدأ فى اختبار هذه القدرات خارج البيت ، فإذا نجح ، فإنك تكونين قد فتحت على نفسك باباً للمتاعب كنت فى غنى عنه .




كيف تعاملين أهل زوجك

٩١ إذا شعرت أن تصرفاتك أو طباعك أو حركاتك تثير استياء أهل زوجك ، فينبغى أن تعيدى النظر فى تصرفك وسلوكك وأسلوبك.

٩٢ لا تتوقعى أن ينظر أهل زوجك نظرتك إلى أمور الحياة ومشاكلها، وتغاضى عن الفروق الفكرية بينكم .

٩٣ لا تتوقعى أن يؤدوا لك ما تريدين من خدمات ومعاونات بأسلوبك أنت ، ولا تكثرى على من يتطوع منهم بتقديم معونة لك بالتوجيه والإرشاد . بل اكتفى بتقديم شكرك والتعبير عن امتنانك .

٩٤ إحرصى على تبادل الزيارات التى توثق عُرى المودة بينك وبين أهل زوجك .

٩٥ إحرصى على مشاركتهم مشاركة إيجابية فى كل المناسبات مثل زواج إحدى شقيقاته أو نجاح شقيقه الأصغر أو عند مرض والدته خاصة إذا نزلت إحدى المستشفيات .

٩٦ ضعى نفسك موضع حماتك وعامليها كما تحبين أن تعاملك زوجة إبنك فى المستقبل أو زوج ابنتك .

٩٧ احذرى الجدال والنقاش فى أثناء الأسبوع الأخير من الشهر النسوى ــ وهو الأسبوع السابق للحيض القادم ــ حيث يزيد

توتر أعصابك وقد تفقدين القدرة على التحكم فى كلامك .

٩٨

حاذرى أن تضعى نفسك فى موضع مقارنة بينك وبين شقيقة زوجك مما قد يؤدى إلى احراجه وربما يتطلب الموقف فى غير صالحك .



إذا حدث خلاف بين زوجك وأهله أدى إلى غضب زوجك فلا تجاريه وتستغلى الفرصة لتعبرى عن بعض ما يجيش بصدرك تجاههم ... فالخلاف سرعان ما يزول وتعود المياه إلى مجاريها وتبقى كلماتك عن أهل زوجك عالقة فى ذهنه .



تذكرى أن زوجك غير مسئول عن تصرف أهله ، فلا تلوميه ولا تؤاخذيه ولا تنغصى حياته بما يصدر عنهم من أخطاء .




فى ليلة الزفـــاف

١٠١ يجب أن يتفق ثوب الزفاف مع شخصيتك ، كما يجب أن يتناسب تفصيل الثوب مع نوع الحفل الذى يقام ، فالثوب الذى يناسب حفلاً عاماً ، يختلف عن الثوب الذى تعدينه لحفل عائلى لا يحضره سوى الأهل المقربين .

١٠٢ يجب مراعاة انسجام لون ثوب الزفاف مع لون بشرتك .

١٠٣ توخى الدقة والذوق السليم فى اختيار الحلى (الإكسسوار) الذى تكملين به أناقتك ومحاسنك .

١٠٤ يجب أن تكون صورة الزفاف محتشمة سامية ، فالاحتشام والوقار والسمو هى الصفات التى تناسب هذه المناسبة السعيدة التى لا تتكرر .

١٠٥ لا تصرى إصراراً على أن تظهر صورة الزفاف محاسن ثوبك ، وما فيه من تل ودانتيل ، ولو أدى ذلك إلى إخفاء عروسك فى الصورة .



لا تذهبى إلى المصوِّر ومعك أقاربك أو أقارب عروسك ، لأنهم قد يتدخلون فى عمل المصوِّر تدخلاً مفسداً ، فتفقد الصورة بهاءها وسحرها .



لا تتوقعى الألم ولا تصدقى ما قد تقوله صديقاتك عن آلام الملامسة الأولى وفض البكارة ، لأن مجرد توقع الألم يحدث انقباضات فى عضلات الحوض والفخذ قبل الملامسة ، مما يصعب المهمة ويحدث الألم فعلاً .



لا تنزعجي ولا تبتئسى إذا فضل عروسك تأجيل إزالة العذرة يوماً أو بعض يوم ، طلبا للراحة والاستجمام ، وحتى تزيد روابط الألفة بينكما .



ينبغي أن يفض عروسك غشاء البكارة بعضوه وليس بإصبعه حتى لايتمزق المهبل أو يتهتك فيحدث نزيف .



قد يحدث ألاَّ ينتصب عضو عروسك الإنتصاب الكافى الذى يمكنه من فض البكارة ، وغالباً ما يحدث هذا الإرتخاء الوقتى نتيجة خوفه من الإخفاق فى إزالة البكارة ، فينبغي عليك أن تهونى عليه الأمر وتطمئنيه أن ما يحدث بينكما لن يتسرب خبره إلى الأهل والأقارب ، ويمكنك أن تقولى له : إن الأيام أمامنا طويلة والعمر ممتد ، ويكفينا الليلة التعارف والمداعبة ، وبذلك تعيدين إليه ما يحتاجه من ثقة وهدوء واطمئنان .



يندر أن يحدث التوافق الحسى المنشود من أول ليلة ، والغالب أن تكون الملامسة الأولى فى ليلة الزفاف مثبطة لا تشعرك بالابتهاج الحسى المنشود، وكثيراً ما يتخبط الرجل العروس فى هذه الليلة ، فلا تتعجلى الاستمتاع ، ولا تنتظرى أن تواتيك ذروة اللذة دافقة جارفة فى وقت مبكر .

فإن الأمر قد يحتاج إلى عدة أيام وربما أسابيع حتى تتفهمى مشاعر زوجك ، وتحللى انفعالاته النفسية والبدنية .

احتفظى بروح الفكاهة والمرح لتتغلبى على قلقك وقلق عروسك ، فما أحوجكما إلى هذا الجو المرح فى هذه الليلة عندما يلمس أجزاءً غريبة لايصح لمسها ، أو عندما تصدر منه بعض الحركات التى تدل على الحمق والرعونة .



ابدئى دورك فى الملامسة فى هدوء واسترخاء واطمئنان ، فى خطوات متريثة وئيدة ، ولا تتعجلا إتمام الملامسة قبل أن تتخلصا من اضطرابكما وكأنكما تلهثان .



لا تنسى إضاءة حجرد النوم إضاءة خافتة ضعيفة لكى تشيعى جواً حالماً شاعرياً فاتناً خلاباً مثيراً .



دعى حركاتك الهادئة الوئيدة تنساب فى يسر ورشاقة فى إيقاع موسيقى لطيف ، وأصبغى حركاتك بالطابع العاطفى الحسى الرقيق .



لا تفاجئى عروسك بحركة سريعة مباغتة غير منتظرة ، حتى لا تفزعيه، وتقطعى نشاطه الحسى المنساب .



قد يصعب الانتصاب على زوجك ، إلاّ إذا ربتِ بيدك على عضوه ربتاً مباشراً ، ولمسته لمساً لطيفاً مداعباً ، فحاولى إثارته بالربت الناعم الطرى الرقيق الخالى من العنف والتوتر والتحفز والغضب .



إذا لم يتجاوب عروسك ، أو إذا شعرت أنه ازداد تباعداً وتوتراً وقلقاً ، فامتنعى ببطء وتدرج عن مداعبته ، ولا تسمحى للقلق أن يستبد بك، ولا تنهضى من جواره ، واستمرى إلى جواره فى إسترخاء وهدوء ، وقد يكون من المفيد فى هذه الحالة أن تعيدى له هدوءه واطمئنانه بأن تقولى له مثلا : ليتنا نرتاح الليلة ، فأمامنا الغد دائماً بساعاته الطويلة وفرصه الكثيرة . ولكن إحرصى على أن تكونى صادقة تعنين حقاً ما تقولين .



إذا استبد بعروسك سعار الرغبة بعد فترة من الاسترخاء واستبعاد فكرة

الملامسة ، ولاحظتِ أنه قد انتابه الانتصاب القوى من تلقاء نفسه ، فاحذرى أن تركزى عليه إهتمامك أو تتحدثى عنه فى ولع قليل أو كثير ، لأن حديثك هذا قد يفقده انتصابه ويعذبه من جديد ، والأفضل أن تتركيه يتصرف فى بطء وتمهل دون أدنى استعجال من جانبك .

١٢٠ تقضى السُّنة النبوية باستعمال الماء أولاً لإزالة النجاسة ، ثم يجفف البلل من الماء بشيىء طاهر جاف ولو كان ورقة ، فاحرصى على غسيل السبيلين بالماء بعد التبول والتغوط وعدم الاكتفاء باستعمال الورق الجاف .

وفى هذا يقول رسول الله ﷺ : « تنزهوا من بولكم فإن عامَّة عذاب القبر منه » .



إمتنعى عن الجماع بينك وبين زوجك أثناء الحيض ، لما فى ذلك من حرمانية ومعصية لأمرٍ من أوامر الله تعالى حيث يقول فى كتابه الكريم: « ويسألونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء فى المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن فإذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم الله » ، ومن البديهى أن التحريم السماوى للجماع أثناء الحيض كان لحكمةٍ تتعلق بالنواحى الصحية لكِ ولزوجك ، ففى هذه المرحلة تكون أعضاء المرأة التناسلية كالرحم والمبيض والبظر فى حالة احتقان شديد ، وهذا يجعلها عرضة للجراح الصغيرة والتسلخات غير المرئية أثناء المجامعة ، وقد يسبب ذلك دخول الميكروبات التى تسبب التهابات ينجم عنها العقم . أما بالنسبة للرجل ، فإنه قد يصاب بالتهابات خطيرة لأن الدم النازل من الرحم يعتبر فاسداً ، وهو مزرعة للميكروبات التى قد تصيب مجرى البول .

١٢٢ احرصى على الطهارة بعد المباشرة (المجامعة) ، وذلك بغسل جميع أعضاء الجسم أى الاستحمام كما سَنَّ الإسلام .



إذا أردت النوم وإرجاء الطهارة إلى الصباح ، فاحرصى على غسل الأعضاء الجنسية (الاستنجاء) بعد المباشرة ، فلهذا الأمر فائدة طبية كبيرة ، وقد سأل ابن عمر الرسول ﷺ :(أيرقد أحدنا وهو جنب ؟ ، فقال الرسول ﷺ : ... توضأ واغسل ثم نم) .



احرصى على غسل الجسم كله غسلاً جيداً بعد الحيض ، ثم اغسلى الفرج والمهبل أيضاً من الداخل لإزالة ما بقى فيه من آثار الدم حتى لايكون مرتعاً للميكروبات ، ثم طيبى المهبل بوضع قطن معقم له رائحة طيبة فيه حتى يزول كل أثر لدم الحيض قبل مجامعة زوجك .





فى السنة الأولى من الزواج

١٢٥ حاولى صادقةً أن تتلمسى فى رفق وذكاء نوعية المشاكل والمخاوف التى يعانى منها زوجك فى علاقته الحسية معك ، ولا تندهشى عندما نقول لك : إن أغلب الرجال يعانون بعض المشاكل والمخاوف التى تعرقل نشاطهم الحسى وتجعلهم يتعثرون ، وقد يصابون بعجزٍ كامل عن القيام بواجبهم الحسى ، لا لمرض أو عجز عضوى فيهم ، ولكن لأنهم تركوا مع مشكلاتهم النفسية منغلقين عليها ، لايجدون فى زوجاتهم أى تفهم أو إدراك لطبيعة هذه المشاكل . والمرأة المتفتحة الذكية الناصحة يجب عليها أن تلم بنوعية المشاكل والمخاوف التى يعانى منها زوجها .



يجب أن تدركى أن البرود الحسى الذى يصيب بعض السيدات منذ بداية حياتهن الزوجية ، يرجع فى الغالب إلى أسباب نفسية بحتة ، عندما تصدم الزوجة فى علاقتها الحسية بزوجها خاصة فى الأيام الأولى من الزواج ، ولا ترجع صدمة الزوجة النفسية إلى عجزٍ فى مهارات زوجها أو نقصٍ فى رجولته ، بل على العكس نجد أغلب حالات البرود الجنسى لدى زوجات يتمتع أزواجهن بقسطٍ هائل من الفحولة ، ويملكون من الخبرة والمهارات ما يجعلهم يتفاخرون ويتشامخون ، ولكن بداية المشكلة مع الطريقة التى يقتحم بها هذا الزوج جسم إمرأته ، فهو غالباً ما يكون فظاً قاسياً مسيطراً مستبداً يجامع امرأته وكأنه يصارعها ليصرعها ، فتفتقد فى أحضانه اللمسة الحانية والهمسة العذبة والقبلة المشوقة ، إنه دائماً كالثور الهائج يستعرض فحولته ويستعذب ضعفها واستكانتها بل وصرخاتها المتوسلة إليه أن يترفق بها . وتشعر الزوجة أنها قد أهينت مع هذا الفحل ، وتشفق على نفسها من هذا المصير التعس الذى أحالها من إنسانة تملك الأحاسيس المرهفة والأمانى الوردية والجسد الناعم الرقيق المتشوق إلى اللمس الحانى والمداعبة اللطيفة ، إلى مجرد أداة صماء يستعملها صاحبها فى غباء وقسوة

لإشباع فحولته وإرضاء غروره ، ولا تغفر المرأة للرجل هذا الامتهان لآدميتها وذلك الاقتحام المهين لجسدها ، فتمقت زوجها أشد المقت ، بل يصل بها الأمر أن تمقت نفسها أو بالأحرى جسدها الذى فرض عليها بطبيعة تكوينه الأنثوى هذا المصير التعس المعتم ، وتقرر أن تنتقم من هذا الجسد الذى خلق لِيستعبد به ، كما تقرر الانتقام من هذا الزوج الذى تردَّى بأدميتها إلى هذا الحضيض وهذا الهوان ، فتقرر تحريم المتعة الحسية على جسدها وعلى هذا الزوج الفظ ، فتتحول على فراش هذا الزوج إلى قطعة من اللحم الجامد والجسد الهامد بلا أى إحساس أو تجاوب ، إنها تنتقم من جسدها بهذا الرضوخ وهذا الاستسلام المهين ، وتنتقم من زوجها بهذه البلادة وهذا البرود العنيد .

ثم يعود الرجل ليشكو من برود زوجته وعدم تجاوبها !!



إذا أصيب عروسك بالتخمة من الملامسة ، أو الضجر أو الملل بالنشاط الحسى ، فلا تحزنى ولا تفزعى ، فلن يستمر الأمر إلاَّ يومين أو ثلاثة أيام ، ولا يلبث أن يتوق إلى نعومة جسدك ويتشوق إلى دفء أحضانك .



تعلمى المداعبة والتشويق من الليلة الأولى ، ولايصح أن يهمل أحدكما هذا التشويق لأنه فى ذاته إمتاع وإبداع ، ولابد أن تراعى الرقة والكياسة واللطف فى حركات المداعبة ، ولا يصح أن يحمى وطيس المداعبة إلاَّ بالتدريج وبحساب دقيق .



ينبغى أن تساعديه على توصيلك إلى ذروة اللذة بإرشاده إلى الحركات التى تعجبك والمواضع البدنية المثيرة التى توقظ رغباتك .



لا تهتمى بعدد الملامسات والإكثار منها ، لأن ملامسة واحدة كاملة

ممتعة قد تشبعكما أكثر من بضع ملامسات لا تشبع ، ولا تغنى من جوع حسى ، ولا تصدقى من تقول لك إن لذات الزواج تزيد بزيادة عدد الملامسات الحسية بينك وبين زوجك .

١٣١

لا تقارنى استمتاعك بمباهج الزواج الحسية بما تستمتع به صواحبك العرائس اللائى تزوجن معك فى وقت واحد ، فهناك اختلافات خلقية فى جسم كل امرأة تجعل لكل امرأة طريقة مختلفة فى الاستمتاع .

١٣٢

احذرى البدانة فى شهر العسل وحافظى على رشاقتك وعلى قوامك لأنه قد لوحظ أن معظم المتزوجين يبدأون فى البدانة بعد الزواج .



لا يصح أن يتصور العروسان أن حياتهما كلها سوف تكون شهر عسل دائم ولابد أن يتوقعا أعباء البيت والعيشة والعمل ، وما ينتظرهما من عناء وكفاح لمواجهة الحياة بما فيها من فصول متقلبة .



إحرصى على تعلم شيء جديد يضاف إلى خبرتك كزوجة وربة منزل مثل أشغال الإبرة . أو حياكة بعض الملابس . أو صنع الحلويات .



إحرصى على تعليم زوجك الطهى ، حتى لا ترتبك حياته إذا ما مرضت أو اضطررتى للسفر أو انشغلت عنه بولادة طفلك .



إذا كان لديكم سيارة وتزوجت قبل أن تتعلمى القيادة ، فاحرصى على تعلم القيادة خلال السنة الأولى من الزواج وحاولى إتقانها لما فى ذلك من فوائد عملية ومعنوية لك ولأسرتك .



تعلمى الأمور التى ترضى زوجك ، وقدرى آفاق الحرية التى يريدها لنفسه ، (ونوع الشخصية التى يريد منك أن تظهرى بها أمامه وأمام أهله وأصدقائه) .

١٣٨ تعلمى أن تميزى بين إحساسه بالغضب وإحساسه بالتوتر والإرهاق.

١٣٩ اعرفى متى يجب أن تكونى جادة رزينة ، ومتى يجب أن تكونى هازلة ظريفة مع زوجك ومع الناس .

١٤٠ تعلمى بأسرع ما يمكن أن تكونى ربة بيت نشيطة ماهرة ، ففى أول الزواج ، قد يتجاهل عروسك أخطاءك ، ولكنه لن يتغاضى عن هذه الأخطاء بعد انقضاء سنة من الزواج .

١٤١ تعلمى فى السنة الأولى من الزواج أن تقوى مشاعر الحب والوفاق والتفاهم مع أهل زوجك .

١٤٢ تعلمى تدبير البيت ، وكيفية موازنة المصروفات مع الإيرادات . وادرسى أساليب التوفيق بين مطالب البيت وقدرة زوجك المادية .

١٤٣ ادرسى الإسعافات الأولية وكيفية حقن بعض الأدوية فى الوريد والعضل وتحت الجلد ، وكيف تعالجين حرقاً قد يصيبك أثناء الطهى أو جرحاً يصيبك أو يصيب زوجك .



تعلمى كيف تسيطرين على انفعالاتك ، وكيف تمنعين نفسك من الغضب والارتباك ، إذا أصابك المرض ، أو أصاب زوجك أو أولادك .

الإمتاع والاستمتاع بالعلاقة الحسية



لكى تتم المشاركة الحسية البهيجة الممتعة ، يجب على الزوجين أن يستجيب كل منهما للآخر ، ويتبادلا الاثنان فيها أساليب الإمتاع والاستمتاع ، لتكون المباهج شاملة والمتعة مشتركة .

وهذه الأساليب مثل أساليب كل فن ، تحتاج إلى مهارة وتدريب وإتقان وتجويد .



ركزى أفكارك وذكاءك وجوارحك وحواسك كلها فى إسعاد زوجك حين تكونين بين أحضانه .



تعلمى كيف تتفاهمين معه تفاهما كاملا ، بالنظرة والحركة واللفظ والتنهد والتأوه أثناء الملامسة الحسية بينكما .



لا تخفى عن زوجك فرحك وابتهاجك وتقديرك لما يبذله من جهود فى سبيل إمتاعك واستمتاعه ، حتى فى المرات التى لا تبتهجين فيها بالملامسة الابتهاج المنشود .



لا يصح أن تخجلى من أن تكونى صاحبة المبادرة التى تحرك زوجك وتدفعه إلى النشاط الحسى ، واعلمى تماماً أنك مادمت فى الفراش وحدك مع زوجك ، فليس المطلوب منك أن تكونى سيدة مترفعة شامخة مهذبة متعالية ، ولكن المطلوب منك أن تكونى عاشقة معطاءة متلهفة على إمتاع زوجها والاستمتاع به بلا تخوف أو حرج .



أعلمى أن أهم عنصر يؤدى إلى بلوغ ذروة اللذة هو التشويق أو التمهيد أو الملاعبة والمداعبة ، وهذه الأمور ليست مسئولية الزوج

وحده ، بل يجب على المرأة كذلك أن تحتضنه وتقبله وتلاطفه وتدلله، وتعمل معه على إثارة مناطق الإثارة العارمة فيه بشتى الوسائل ، حتى يمكنكما تحقيق أكبر قدر من الإمتاع والاستمتاع .



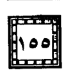
يفضل أن يتصارح الزوجان فى أول فرصة بعد الزفاف ويفصح كل منهما للآخر عن المناطق التى تثيره وتمتعه .



إعلمى أن الخلوة الكاملة المطمئنة بين الزوجين من أهم العناصر اللازمة لأداء الملامسة بنجاح والاستمتاع بها ، ولذلك ينبغى إغلاق حجرة النوم أو باب الشقة بالمفتاح والسلسلة ، كما يجب نزع حبل التليفون من مصدره قبل الدخول فى مراحل التشويق والمداعبة .



بمجرد أن تبدأ المداعبة والملاعبة بين الزوجين ، لاينبغى أن يقال شىء أو يصدر أى عمل من شأنه أن يعطل سير المشاعر وتدفق الأحاسيس ، لأن الملامسة ليست نشاطاً بدنياً ، ولكنها شحنة عاطفية ينبغى أن تتصاعد إلى زروتها دون إزعاج أو تعطيل .



لا تأكلى البصل أو الكرات أو الطعام المتبل بالثوم قبل الملامسة .

إياك وأن تكتفى بالاستسلام والرضوخ لزوجك عند الملامسة دون أن تشاركى فيها مشاركة فعالة ، وذلك بمشاركته فى الحركات الايقاعية ومساعدته دائماً على احتكاك عضوه ببظرك .



إذا كان قد سبق لك الزواج . فعليك أن تشعرى زوجك بأنك تستمتعين بملامسته أعظم استمتاع ، وأنه يفعل ذلك على أحسن وجه، وليس معنى هذا أن تتظاهرى أو تفتعلى ، ولكن عليكى أن

تندمجى وتتجاوبى وتنفعلى .



لا تقيدى نفسك وزوجك بجدول أسبوعى محدد للملامسة ، كما لايجب أن تقصرى الملامسة على وقت معين من النهار أو الليل ، فالملامسة يجب أن تتم من تلقاء نفسها فى حماس تام ورغبة عارمة ومشاركة كاملة بين الزوجين .



إذا رغب زوجك فى تقبيل أعضائك الجنسية ، أو إذا رغب فى تقبيلك لأعضائه الجنسية ، فليس فى هذه الرغبة أى عيب أو خطأ أو نقص ، مادام هذا يمتعكما معا ولا يحدث غصباً أو قسراً .



إذا حدث أن بلغ زوجك ذروة لذته قبل أن تبليغها ، فترفقى به وأحيطيه بحنانك ، ثم لا تتحرجى فى أن تجعليه يداعب بظرك بأنامله حتى تبلغى أنت الأخرى إلى الذروة المنشودة .

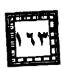


الفترة التالية لبلوغ ذروة اللذة ، من أمتع مراحل النشاط الحسى ، فاجعليها فترة استجمام واسترخاء ، ويجب أن تقضيانها أنت وزوجك فى تقبيل حميم وعناق وثيق ، وتدليل رقيق وكلام هامس .



تعلمى كيف تدلكين جسم زوجك ، لأن التدليك من أمتع التجارب التى تؤدى إلى الاسترخاء وتبخر ألوان التوتر البدنى والعضلى والنفسى ، ويساعد الزوجين على تجاوز متاعب التخبط والتعثر فى العلاقة الحسية، واعلمى أن الربت الخفيف والدلك الناعم البطىء فى حركة دائرية رقيقة بيدك وأناملك على الظهر والصدر والذراعيّن والساقين ــ بدون هدف ــ يمكن أن يكون من أكثر الوسائل الفعالة للملاعبة وطلب الملامسة ، خاصة إذا ما أصاب الزوجين نوعٌ من الفتور أو الجمود بعد خلاف قليل أو شجار كثير ، فالتدليك يمهد الزوج تمهيداً نفسياً

نتقبل لذات الحس دون تردد أو وجل ، وليس نشاطاً حسياً صريحاً ، فهو غايةوهدف فى حد ذاته ، وإن كان نافعاً إلى حد كبير فى التمهيد المباشر للملامسة الحسية فى يومٍ آخر .



إذا أردت استعمال سائل (لوسيون أو زيت) فى عملية التدليك ، فادعكى هذا السائل أولا فى راحة يدك ، ولا تسكبيه سكباً مباشرا على جلد زوجك .



البطء والتريث والتمهل أمور لازمة فى حركات التدليك الثابتة المستمرة التى تؤديها الزوجة فى تيار مستمر ثابت ، وفى إيقاع منساب هادىء، ويستحسن أن تتجنبى لمس الأعضاء الجنسية أثناء التدليك ، أما إذا شعرت بأنك وزوجك قد أصبحتما فى حالة استعدادٍ للنشاط الحسى، فامزجى الحدود بين التدليك العضلى المريح والتدليك الحسى المثير ، فى بطء وكياسة ورقة ونعومة وفى تدرج وتصاعد منتظم الايقاع .



غالباً ما تكون مناطق الإمتاع عند زوجك ، هى نفس مناطق الإمتاع لديك والتى تثيرك مداعبة زوجك لها ، فالشفتان واللسان والأذنان والعنق والإبط وحلمة الثدى والردفان والفخذان ثم عضو الرجل ، هى غالباً المناطق الحساسة المؤكدة فى إمتاعه .



اعلمى أن المرأة الغريرة الساذجة وحدها هى التى توصل زوجها بسرعة زائدة إلى لحظة الإمناء (انطلاق المنى) ، ولكن المرأة الذكية المستنيرة الحانية ، تسمو بلذات زوجها تدريجياً ، وتقدم له على مهل فيضاً من ألوان المتعة واللذة .

١٦٦

إذا بدر من زوجك ما يدل على أنه يوشك أن يبلغ ذروة اللذة أو

لحظة الإمناء ، وأردتما تأجيل الذروة وإطالة الملاعبة والمداعبة والملامسة ، فيجب أن تتوقفا تماماً عن كل نشاط أو أية حركة بضع لحظات ، ثم عاودا بعد ذلك نشاطكما وصعداه بالتدريج مرة أخرى .

١٦٧

إذا كان زوجك رجلاً جاهلاً بفنون المص والتقبيل ، والعض والمداعبة ، والتمهيد والتشويق ، والملامسة بكل الأوضاع ، تستطيعى أن تلفتى نظره إلى ذلك وتعلميه بشكل غير مباشر ، كأن تقولى له مثلا إنى حلمت حلماً ممتعا مثيراً ، ثم تصفين له بالتفصيل والتطويل كيف كان يداعبك ويلاعبك ويشوقك تشويقا ممتعاً فى ذلك الحلم ، وكيف قدم لك أمتع المباهج الحسية العارمة الجارفة فى تناسق كامل ، وإيقاع عذب متناسب .



إذا حدث أن أصيب زوجك بالفتور الحسى ، وأحسست منه نفوراً لم تعهديه فيه ، واستمر هذا النفور وهذا الفتور أكثر من عشرة أيام ، فالأفضل أن تناقشى الأمر معه فى هدوء لكشف أى غضب خفى أو عداوة مكبوتة .



ينتاب الانتصاب الشديد معظم الرجال عند الصحو فى الصباح ، وينتابهم مرتين أو ثلاث مرات أثناء النوم ، ولا ينبغى لهؤلاء الرجال أن يخشوا العجز عن الانتصاب أثناء الملامسة ، وإذا حدث الارتخاء أثناء الملامسة أو صادفت زوجك مشكلة العجز عن الانتصاب فى بداية الملامسة ، وكان ممن تنتابهم حالة الانتصاب التلقائية أثناء النوم أو عند الاستيقاظ من النوم ، فمن المؤكد أن مرجع هذا العجز عند الملامسة أسباب نفسية بحتة وليست أسباباً عضوية ، وعليك فى هذه الحالة أن ترفعى معنوياته وتثنى على قدراته ، وتحيطيه بحنانك وتغدق عليه من حبك ووسائل إغرائك بلا يأس أو ضجر ، حتى ينتقل إليه شعور الثقة والأمان والإطمئنان .

واعلمى أنه لو توافرت لكل امرأة عناصر الكياسة والمهارة والخبرة واللباقة ، لما كان هناك رجل واحد يشكو من العجز عن الانتصاب أو العجز عن الملامسة .

كيف تحتفظين بحب زوجك ؟


كونى دائماً بشوشة متفائلة ، واعلمى أنك مرآة زوجك ، ومصدر إلهامه ، فتعلمى كيف تكونى الشمس التى تبدد السحب والغيوم فى حياته . وكيف تغدقين عليه السعادة اغداقاً . وكيف تجعلين لحياته طعماً حلواً وهدفاً ثميناً .


إهتمى دائماً بمظهرك وأناقتك ، فإن من أبسط حقوق زوجك عليك أن تحفظى له الصفاتَ التى أعجبته فيك والمواهب التى جذبته إليكِ.


لا ترددى فى إظهار عاطفتك الجياشة ومشاعرك الفياضة تجاهه ، واجعلى رقتك ومحاسنك تتسلل إلى مشاعره وتتسرب إلى حواسه وتتخلل وجدانه .


تجنبى التصرفات المتقلّبة التى تؤجج غيرته وتبلبل أفكاره .


إظهرى لزوجك دائماً الحب والحنان والاحترام ، وتذكرى أنه أمانة فى عنقك .


لا تشوهى صورة زوجك فى أعماق عقلك نتيجة أخطائه بل اكتبى فى ورقة خاصة ما فيه من عناصر الضعف وعناصر القوة ، حتى تقارنى بين مزاياه الكبيرة العديدة ، وأخطائه التافهة الصغيرة .


استعملى ذكاءك وإخلاصك وحبك فى كشف نقائص زوجك ، وحثه على التخلص منها دون أن تجرحى أحاسيسه .



ذكرى زوجك بمآثره ومواهبه وملكاته ومحاسنه ، وتحدثى عن فضائله وتضحياته ومساعدته للآخرين ، فإن ذلك يمتع غرور الرجل ويقلل تشاؤمه ويزيد تفاؤله .



إذا اعترضت حياتكما مشكلة شاقة ، فلا تنظرى إلى هذه المشكلة على أنها نهاية الحياة ، فإن مع العسر يسراً .



لا تتركى بيتك مهما كانت المشكلة ، ومهما كانت العاصفة مريرة ، لأن مجرد تركك البيت ينذر بتصاعد الأمور وتعقد الظروف ، ويكفى أن يعتكف كل منكما فى غرفته حتى تهدأ نفسك ونفسه .



شجعى زوجك على النشاط الرياضى والبدنى خارج البيت ، لتغيير أسلوب حياته المألوفة المعتادة ، وللاستمتاع بالهواء الطلق فى عطلة الأسبوع .



وفرى الوقت الكافى لراحتك وراحة زوجك واسترخائه .



تجنبى الخطأ الشائع بين الكثير من النساء عندما يشعرن بالاستقرار ، ويتأكدن أن أزواجهن لن يتركهن مهما تغيرت الظروف ، واحذرى ألاَّ تُبْدى حبك له وإعجابك به ، واحرصى على إظهار محاسنك له ولا تهملى العناية بقوامك ورشاقتك .

فمن المؤسف أن تعتقد المرأة أنها مهما عاملت زوجها ، ومهما أهملت نفسها . لن تفقده أبداً ، وفى الوقت نفسه ، لا يحتمل الرجل من المرأة مظاهر إهمالها له ولنفسها ، ولايرضى أن تتصور زوجته أنها تملكه مدى الحياة .

وهناك حديث شريف يحث المرأة على التجمل لزوجها يقول :

« جهاد المرأة حُسن التبعل.» ، والتبعل هو إطاعة الزوج (البعل) وحسن التحبب والتزين له ، والعمل على إرضائه وإسعاده .

والمرأة إذا فقدت اهتمامها بنفسها ، فقدت إحساسها بالجمال ، وهكذا تفقد أهم مقوماتها كامرأة .



لا تصومى تطوعاً إلاَّ بإذنه ، لأنك إن فعلت ، جُعتِ وعطشتِ ، ولا يقبل الله منك هذا الصيام .



لا تخرجى من بيتك إلاَّ بإذنه ، لأنك إن فعلت ، لعنتك ملائكة السماء وملائكة الرحمة وملائكة العذاب حتى ترجعى .



احفظى أنفه وسمعه وعينه ، فلا يشمن منك إلاَّ طيباً ، ولا يسمع إلاَّ حسناً ، ولا يرى إلاَّ جميلاً .



أطيعيه ولا تعصى له أمراً ، واذكرى حديث رسول الله ﷺ ما معناه أنه لو كان ينبغى لبشر أن يسجد لبشر ، لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها لما فضله الله عليها .



احفظى سره ولا تفشى به ولو لأقرب الناس إليك ، حتى لا توغرى صدره ، ولكى تأمنى غدره .



عليكِ بمراعاة شعوره وتقدير ما يمر به من ظروف ، فلا تفرحى إن كان حزيناً مهموماً ، ولا تكدريه إن كان فرحاً مسروراً .

أوصيك بالضعف لزوجك ، سيطرى على بيتك سيطرة كاملة ، ولكن قفى عند زوجك .



اهتمى بعمله ، واهتمى بمتاعبه ، واهتمى بمطامحه وساعديه على تحقيقها بتأييدك وتشجيعك وفهمك .



حافظى على كرامته ، واحترميه ، ولا تشعريه أنك أعلى منه شهادة أو أكثر علماً وتجربة فى الحياة .



لا تعاتبى زوجك ، وتجاوزى الهنات الهينات ، وانسى النقائص والزلات، واستعينى بالحلم والرقة والحياء واللطف والكياسة ، ولا تسخرى منه أبداً .



احذرى الحركات أو الكلمات السوقية المسفه ، حتى ولو بدرت منه ، حتى لا تشوهى الصورة الكاملة الجميلة التى يحفظها لك فى ذاكرته وخياله .



احترمى أمه وأهله ، ولا تجاريه من لحظات حنقه أو سخطه عليهم .



احرصى على أن تقدمى له ما يحب من ألوان الطعام ، ويمكنك الاستعانة بوالدته فى معرفة هذه الألوان .



لا تمدحى لزوجك رجلاً غريباً .



لا تسرفى فى الإنفاق ولا تحملينه مالا طاقة له به ، ولا تضطريه للإستدانة من أجل إشباع رغباتك .



إياكِ والغيرة الزائدة ، فإنها مفتاح الطلاق .



درِّبى نفسك على تغيير بعض عاداتك المكتسبة قبل الزواج . لكى تعتادى ظروف الحياة الزوجية الجديدة وتبعات البيت ومطالب الأسرة والزوج .



يجب عليك من تلقاء نفسك أن تدمجى شخصيتك مع شخصيته ، بحيث تنشأ من شخصيتكما شخصية مشتركة واحدة متناسقة متفاهمة منسجمة .



تذكرى أن زوجك ليس طفلاً صغيراً ، فلا تطمعى فى تشكيله من جديد حسب رغبتك وتصورك ومزاجك وإرادتك . فهو إنسان له شخصية يعتز بها . وله إرادة الذكور ، ولا يرضى أن يغيِّر شخصيته أحد .



لا تفرضى نفسك على كل كبيرة وصغيرة ، ولا تتحكمى فى تصرفات زوجك ، ولا تُمْلى عليه أوامرك حتى لايثور ويضجر ويهجر البيت ويهرب .



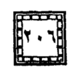
لا تنساقى وراء المتمزلقات اللائى يتحدثن كثيراً عن حقوق المرأة ، ويتعصبن فى طرح قضية المساواة بين الرجل والمرأة .



ينبغى أن تدركى أن قيمة المرأة ليست فى محاسنها البدنية وحدها ، بل تقوم على ثقافتها الشاملة ومعلوماتها الواسعة ، وقيمها الروحية ، وتمسكها بالمثل العليا ، وإيمانها العميق بالله سبحانه وتعالى .



لا تجعلى من نفسك حصناً منيعاً أمام زوجك ، ولا تمنعيه عن لذته المشروعة ، بل امنحيها له فى كرم وسخاء .



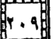
لا تتعلقى بعنق زوجك وكتفيه أمام الضيوف ، كما لاتسمحى لنفسك أن تجلسى فى حجرة أو تعانقيه أمامهم ، فإن هذه التصرفات من الزوجة تضايق الزوج وتحرجه وتنفره من زوجته .



احرصى على ألاَّ تظهرى لزوجك ندماً على اقترانك به ، وتذكرى أنه وحده الذى أمكنك فعلاً أن تظفرى به ، وهو الذى أتاح لك أن تفوزى به .



قد تجد المرأة لذة طاغية فى فرض سيطرتها على زوجها ، وفى التحكم فى تصرفه وأعماله ، وقد يتظاهر الرجل الماكر بخضوعه لها ، وتظن هى أنه استكان لها ورضخ لأهوائها ، بينما هو يمقتها أشد المقت ويتفنن فى أساليب خداعها والسخرية منها ، وربما يصل الأمر إلى أن يعيش مع زوجته ببدنه فقط ، بينما يفر بعقله وخياله وأحاسيسه ومشاعره إلى امرأة أخرى .



لا تكونى امرأة متمارضة كثيرة الأنين والتشكى .



لا تكونى امرأة منَّانة تمنين علىٰ زوجك بكل ما تقدمينه له أو تفعلينه من أجله .



لا تكونى امرأة شدَّاقة ، أى كثيرة التشدق بما تفعل .



لا تماطلى زوجك أو تتهربى منه بأى عذر غير شرعى إذا دعاك إلى فراشه ، وذلك لأن حرمان الزوج من الحياة الجنسية المشروعة ، لابد أن يدفعه دفعاً إلى الكبت أو الشعور بالحرمان ، وقد يدفعه ذلك إلى الزنا والتطلع إلى سواك .

وعن رسول الله ﷺ أنه قال : ما معناه « والذى نفسى بيده ما من رجل يدعو زوجته إلى فراشه فتأبى عليه ، إلاَّ كان الذى فى السماء ساخطاً عليها حتى يرضى عنها » .

وقال أيضاً ﷺ : « لا يحل لامرأة أن تنام حتى تعرض نفسها على زوجها ، قالوا : فكيف تعرض نفسها على زوجها ؟ . قال : تخلع ثيابها وتدخل معه فى لحافه فتلزق جلدها بجلده ، فإذا فعلت فقد عرضت » .



يجب أن تدركى تماماً أن التدين لايعنى القبح ، وأن الاحتشام لايعنى الاسترجال ، فالرسول ﷺ أوصى المسلمين بالمرأة الودود أى التى تظهر المودة والملاطفة والأنوثة لزوجها ، بل يوصيهم بالمرأة الغلمة أى التى تشتهى الرجل وتحب المجامعة والعناق ، ويصف الزوجة المثالية بأنها تسر زوجها إذا نظر إليها ، وقال ﷺ : إن الله جميل يحب الجمال .



احرصى أن تسوسى زوجك على أساس أن الرجل يتزوج ليضمن لنفسه الهدوء والبقاء والاستقرار ، لا ليحبس نفسه ، وهو يريد أن يكون له بيت إلاَّ أنه يريد أن يكون حراً قادراً على الهرب من هذا البيت ، (وهو يستقر فى البيت ، ولكنه يظل فى الغالب مشرداً ، وهو لا يحتقر بهجة البيت ، ولكنه لايجعل منها غاية فى ذاتها ، إذ أنه يسأم التكرار ويلتمس كل جديد ، وكل خطير ، ويشتهى أن يتغلب على ما يعترضه ، وأن يستمتع بصداقة الزملاء والأصدقاء) .



(ابحثى عن نواحى ضعفه لتشبعيها له) ، واكتشفى مطالبه لتمنحيها له ، وقدمى له ــ بحساب وذكاء ــ ما يستحقه من مدح وإطراء ، ووداعة واستسلام ، ورقة وتسامح ، ورضوخ وخضوع ورقابة وحذر .



يجب على الزوجة ألاَّ تُفْرط فى الحرية التى تمنحها لزوجها ، كما يجب عليها ألاَّ تضيق عليه فيها . لأنها إذا أغدقت عطفها على زوجها وأسرفت فى تسامحها معه ، فقد يفر من يديها ، وإذا حرمت زوجها من كل حرية ومغامرة ، وتطرفت فى رقابتها له ومشاجراتها معه ، فإنها تمهد بذلك لعداوته لها عدواة سافرة .



ينبغى على الزوجة الذكية أن تعرف كيف تغمض إحدى عينيها إذا خدعها زوجها خدعة صغيرة ، ولكن ينبغى عليها أن تفتح عينيها الاثنتين جيداً فى أوقاتٍ أخرى .



إذا تعذر على الزوجة الفاشلة التفوق عقلياً على زوجها ، فإنها تحاول الانتقام لنفسها بطرق حسية ، كأن ترفض الاستسلام لرغبات زوجها الحسية إلاَّ بعد أن يعطيها ما تريد ، أو تخذله بأن تتظاهر بالبرود الحسى ، أو تنزله من عليائه وتعذبه بأن تحرك مشاعره وتلهب حواسه وتوقظ رغبته فيها ، ثم تتمنع عليه وتأبى عليه ملامستها لكى تجعله يتوسل إليها لإرضاء رغباته الحسية التى تثيرها بنزواتها المتقلبة وبإغرائها له حين تشاء ، وقد تلجأ إلى إظهار الحنان لغيره ، أو إثارة غيرته ، أو العبث وخداعه ، أو تحاول الاستهانة بذكورته ورجولته ، وكلها وسائل سيئة خطيرة التبعات على مصيرها فى حياتها الزوجية .

فاحرصى على ألاَّ تكونى صورة من هذه الزوجة التعسة الفاشلة .



تأكدى أن الشقاق الذى كثيراً ما يحدث بين الزوجين ينشأ عن الأشخاص وضمائرهم المعتلة ونواياهم السيئة ، ولا ينشأ عن الزواج نفسه ، فالعيب عيب الأشخاص لا عيب الزواج .

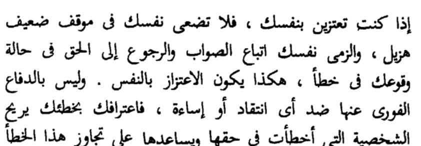


احرصى دائماً على قيام علاقة مفعمة بالنشاط والحيوية والحركة بينك

وبين زوجك فإن غياب هذه العلاقة يجعل كل منكما عاجزاً عن إعطاء الآخر شيئاً ، وعن مبادلته أى شيء من حيث الأفكار والآراء ، أو من حيث الإمتاع والاستمتاع ، فلا تسمحى بضياع مئات الليالى من عمركما فى كلام تافه غامض ، أو سكون لايدل على شيء ، أو تثاؤب فى قراءة الصحف والذهاب إلى النوم . كذلك إهتمى برعاية أبنائك وحسن تنشئتهم .

نصائح متنوعة فى قواعد الاتيكيت



٢٢١ إذا كنت تعتزين بنفسك ، فلا تضعى نفسك فى موقف ضعيف هزيل ، والزمى نفسك اتباع الصواب والرجوع إلى الحق فى حالة وقوعك فى خطأ ، هكذا يكون الاعتزاز بالنفس . وليس بالدفاع الفورى عنها ضد أى انتقاد أو إساءة ، فاعترافك بخطئك يريح الشخصية التى أخطأت فى حقها ويساعدها على تجاوز هذا الخطأ ونسيانه .



لا تسمحى لنفسك بقبول مجاملات من إناس إلاّ إذا توفر لديك لاستعداد لمجاملتهم بالمثل ، كما لايصح أن تكلفى إناساً بمهام أو خدمات إلاّ إذا توفر لديك الاستعداد لتقديم نفس الخدمات إليهم .



احرصى على رقتك التى تنطق بها أمور كثيرة ، فالعنف والانفعال الزائد يتنافى مع الرقة ، كما أن ألوان الملابس الصارخة وتعمد إبراز مفاتن الجسد والمكياج الزائد ، كلها أمور تتنافى مع مظاهر الرقة التى يجب أن تحرصى عليها .



عندما تتناولين طعامك ، يجب أن تمسكى المعلقة باليد اليمنى وكذلك السكين ، كما يجب ألاّ تُدْخلى الملعقة كلها فى فمك ، واحرصى على ألاّ يصدر منك صوت أثناء الشرب ، وإذا أردت أن تبردى الطعام لا تنفخى فيه ، وإذا تحدثت أثناء الطعام ، فلا تشيرى بالشوكة أو السكين .



احرصى على أن تأكلى وتمضغى الطعام وفمك مغلق حتى لا يُرى فى فمك الطعام ، كما يجب ألاّ تتحدثى والطعام فى فمك حتى لايقذف معه أثناء الكلام .



استقبلى ضيوفك بوجه بشوش باسم ، وتمالكى أعصابك أمامهم ، فلا تصرخى فى أولادك ولا تشتميهم أمام الزائرين ، ولا يصح أن تبعثى أحداً لشراء المرطبات أو الفواكه التى سوف تقدمينها إليهم أمامهم ، وإذا أردت أن تسمعيهم بعض الأغانى أو الموسيقى ، فلا تفرضى عليهم ذوقك بل اتركيهم يختاروا ما يودون سماعه .



احرصى فى عملك ألاَّ تتبسطى وتزيلى الكلفة بينك وبين زملائك فى العمل ، كما يجب أن تعامليهم جميعاً برقة ولطف وأدب وبطريقة وأسلوب واحد كلهم ، كما لا يصح أن تصدر عنك كلمات سوقية أو خارجة أو ألفاظ جارحة حتى وأنت فى أشد حالات الغضب .



تجنبى الثرثرة فى المآتم وفى المسرح والسينما ، ولا تعلقى على ماتشاهديه وإذا كان لابد من إبداء ملاحظة لمن معك ، فيجب أن يكون ذلك همساً لايسمعه من حولك .



إذا كنت فى مجلسٍ فلا تنشغلى عن الحاضرين بقراءة الجريدة ، وإذا كان لابد من قراءة شيىء هام ، فأستأذنى الحاضرين أولاً .



إذا كنت فى مكانٍ عام مع زوجك ، فلا تلجأى فى حديثك معه إلى عبارات الحب والتدليل الزائد ، بل يجب عليك مراعاة شعور الآخرين.



إذا كنت فى سيارة عامة ،أو فى سيارة خاصة مع آخرين وأخريات ، فلا تفتحى النافذة قبل استئذان من معك ، فقد يؤذى تيار الهواء غيرك .



إذا دخلت إلى الطبيب ، فتذكرى أنك لست (الزبونة) الوحيدة ، وأنه

فى انتظار أناس آخرين ، فلا تطيلى الجلوس عنده أكثر مما يجب ، ومن المستحسن أن تكتبى فى ورقة كل ما تريدين قوله قبل دخولك إليه حتى لاينسيك الموقف شيئاً ، كما يجب عليك أن ترتدى من الملابس مايسهل خلعه ولبسه عند الكشف .



عندما تريدين تنظيف فرش منزلك وسجاجيده من إحدى البلكونات عليكِ اختيار الوقت المناسب لذلك ، كما يجب أن تخبرى الساكنين فى الطابق الأسفل لرفع الملابس المنشورة وقفل النوافذ مؤقتاً حتى لايدخل منها الغبار إلى داخل المنزل .



إذا أردت الاسترخاء فى شرفتك وصادف وجود الجيران فى الشرفة المقابلة ، فعليك أن تغيرى اتجاهك ليكون ظهرك لهم ، كما لايجب أن تحملقى فيهم لأن ذلك يضايقهم ويحد من حريتهم فى منزلهم .



اجعلى البسمة ملازمة لك فى كل عمل تعملينه ، فابتسمى عند المصافحة فى اللقاء أو الوداع وعند الاستئذان وعند السؤال عن شيىء ، وابتسمى عند تقديم الشكر ، حتى فى مواقف الحزن يمكنك أن ترسمى على شفتيك ابتسامة وديعة تجمع بين الرقة والتعبير عن الأسى .



احرصى على أن يكون جوربك ملاصقاً لجسمك تماماً لأن ارتخاءه يشوه شكل الساق ، ويُفْقد السيدة أناقتها ، ولا تجعلى خياطته الخلفية فى غير موضعها أى معوجة ، فيصبح منظر الساق قبيحاً .



احرصى على ألاَّ تتركى أثراً للروج على الكوب بعد أن تشربى منه .



احرصى على أن يكون مرفقاك ملاصقين دائماً لجانبك ، حتى لايكون منظرك غير لائق إذا مشيت وذراعاك مفتوحتان .



إذا جلست إلى المائدة فلا تضعى عليها مرفقيك .



لا تتكلفى الظرف أو تفتعلى المرح لمجرد حرصك على أن تنالى لقب ظريفة أو مرحة ، فقد يوقعك ذلك فى خطأ التفوه بنكت أو حكايات مُسْتَهْجنة ، ولتكن فكاهاتك وحكاياتك متزنة دائماً وفى وقتها المناسب .



إذا كنت فى مناقشة وكان هناك من يخالفك فى الرأى ، فعليكِ أن تتقبلى ذلك وتناقشيه مناقشة هادئة ، ذلك أن الناس تختلف وجهات نظرهم باختلاف شخصياتهم . واعلمى أن علو الصوت والصياح وفرض الرأى ليست هى الوسائل التى تؤدى إلى الإقناع .



اعلمى أن المتواضع هو الذى يتحدث عن فضائله الناسُ ، أما المغرور فهو الذى يتحدث كثيراً عن فضائله .



إذا ذهبت إلى الحلاق (مصفف الشعر) . فلا تقصى عليه شئونك الخاصة ، ولا تتحدثى مع صديقاتك فى خصوصياتك أمامه .



من أصول اللياقة أنك إذا جلست إلى سيدة بدينة ، فلاتذكرى أمامها حديثاً عن الرجيم أو عيوب السمنة وعواقبها . فإن مثل هذا الحديث يسيىء إلى نفسيتها ويضايقها ويجرحها ، كذلك إذا جلست إلى سيدة عاقر ، يجب عليكِ أن تتجنبى الحديث عن الأطفال وأهميتهم فى حيَاة الإنسان ، ولا تزيفى الحديث عن متاعبهم ومشاكل تربيتهم من باب

التخفيف عنها .

٢٤٥ إذا رأيت أحداً يخوض فى أسرار بعض الناس ، فتجنبى الخوض معه فى هذا الحديث ، وحاولى إدارة دفة الحديث بلباقة .

٢٤٦ من أصول اللياقة ألاَّ تتركى همومك تسيطر عليكِ وتسرحى فيها بينما يتحدث إليكِ أحد ، بل ينبغى أن تكونى حاضرة منصتة للحديث بشكلٍ يتيح لك الاشتراك فى المناقشة فى أى وقت .

٢٤٧ من الأمور التى تتنافى مع الجمال وآداب اللياقة طرقعة الأصابع بين الناس ، ووضع الاصبع فى الفم أو الأنف أو الأذن ، وتبليل الأصابع باللعاب عندما تريدين تقليب صفحات مجلة أو كتاب ، وهرش الرأس.

٢٤٨ إذا كنت أنت وزوجك فى مكانٍ عام ، يجب أن يكون الزوج هو المتكلم المتحدث نيابةً عنك فى مخاطبة الجرسون .

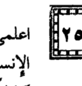
٢٤٩ يجب ألاَّ تتثاءبى أمام الناس ، وإذا حدث يجب أن تغطى فمك بيدك، كما يجب ألاَّ تعطسى دون أن تضعى منديلك على فمك .



٢٥٠ إذا أتاحت لك الصدف التعرف على بعض أسرارٍ لصديقاتك أو جيرانك ، فاعتبرى هذه الأسرار أمانة فى عنقك ولا تذيعيها لأقرب المقربين إليكِ .

كيف تعدين طعامك



اعلمى جيداً أن صحة الجسم وقوته تكمن أولاً فى الغذاء الذى يتناوله الإنسان ، فإذا فقد هذا الغذاء عناصره الأساسية صار الجسم عليلاً كليلاً ، فلا تهتمى بمظهر الطعام وشكله أكثر من محتواه وعناصره .



احرصى على أن يكون معظم طعامك من الأغذية الطازجة غير المطهية



تناولى الأطعمة الطازجة الجديدة ، وابتعدى عن تناول المعلبات ، حيث يقضى التخزين على بعض الإنزيمات المفيدة للجسم .



إمضغى الطعام جيداً ، لاسيما الخضروات والفواكه والأطعمة النشوية.



اشربى اللبن الحليب غير المبستر ، ولا تأكلى إلاّ الجبن الطبيعى واحذرى تناول الجبن المطبوخ .



أكثرى من تناول الأطعمة المتخمرة مثل اللبن الزبادى .



اجعلى من خميرة البيرة وعسل النحل عناصر أساسية فى طعامك .



لكى تحتفظ الخضروات بقيمتها الغذائية كاملة عند طبخها ، عليك مراعاة الآتى :

١ ــ عدم تقشير الخضروات قبل طبخها لأن معظم الخضروات تحتفظ بأكبر نسبة من قيمتها الغذائية فى قشرتها .

٢ ــ تجنبى نقع الخضروات فى الماء قبل طهيها مدة طويلة .

٣ ــ استخدمى أوانى الطهى تحت الضغط (برستو) اختصاراً لفترة الطهى ، لأن الخضروات تفقد كثيراً من قيمتها الغذائية كلما زادت فترة الطبخ .

٤ ــ لا تستعملى من الماء أثناء الطهى إلاَّ بمقدار الحاجة الضرورية .

٥ ــ تحاشى الإفراط فى استعمال الفلفل وغيره من البهارات الحريفة .

٦ ــ احرصى أن يكون إناء الطهى محكم الإغلاق .



اختارى الخضروات والفواكه الطازجة كاملة النمو ، ذات الألوان الزاهية.

٢٦٠

لا تقطعى الثمار إلاَّ عند استعمالها مباشرة ، ولا تستخدمى فى قطعها أدوات قابلة للصدأ .



عند إعداد العصير يجب أن يكون بالقدر اللازم فقط ، ويجب تناوله مباشرة دون حفظ الباقى .



احذرى الإفراط فى تناول المياه الغازية ، لأن الإكثار من تناولها يؤدى إلى عسر الهضم ، كما يؤثر تأثيراً فادحاً خاصة على المصابين بأمراض القلب والكلى وارتفاع ضغط الدم ، وقد يؤدى الإكثار من تناولها إلى الإصابة بقرحة المعدة .



اعلمى أن الاعتماد على المشهيات والمقبلات اعتماداً كلياً هو مخالفة صريحة لسنة الحياة وطبيعة الجسم ، لأن الإحساس بالجوع إحساس أصيل فى الجسم ، تحركه الغريزة الطبيعية كلما شعر الجسم بحاجته إلى وقود يحفظ حركته واستمرار حياته ، فإذا حصل الدم على حاجته من هذا الوقود ، بطل الإحساس بالجوع وحل محله الإحساس بالشبع ،

فلا داعى لتناول المشهيات التى تجعلك تتناولين من الطعام ماهو زائد عن احتياج جسمك الحقيقى .

فإذا شعرت بفقدان شهيتك للطعام ، وقبل البحث عن المشهيات عليكِ أولاً أن تبحثى عن السبب وراء ذلك ، فقد يكون السبب نفسياً كالقلق والتوتر ، وقد يكون ناتجاً عن عدم تنظيم الوجبات .



تجنبى استعمال الدهون الحيوانية (السمن البلدى) . فقد أثبت العلم خطورة هذه الدهون على صحة الإنسان بما تلحقه بالجسم من إضرار وبما تجلب من أمراض ، فاستعيضى عن هذه الدهون الخطرة بالزيوت النباتية .



تجنبى تناول الخبز والأرز والمكرونة والبطاطس والموالح فى وجبة واحدة .



تجنبى تناول الفواكه بعد الأكل مباشرة ، بل يجب أن يكون ذلك بعد ساعة على الأقل .



قللى قدر الإمكان من تناول الشاى والقهوة وامتنعى عن التدخين نهائياً .



احذفى هذه الأطعمة من قائمة غذائك : الأيس كريم ، الحلويات بأنواعها ، المربى ، الشيكولاته ، العصائر الصناعية والشربات ، الكعك المُحلَّى بالسكر ، جميع الأطعمة المحفوظة والمعلبة ، اللحوم الدسمة ، أما الملح فتناولى منه فقط حسب الحاجة الضرورية .

٢٦٩

اعلمى أن شيَّ اللحوم هو أفضل طرق طهيها ، لأن الشى يجعلها مغذية

سريعة الهضم ، كما تعمل هذه الطريقة على حفظ اللحم بمكوناته الأساسية ، من العناصر الغذائية .



تجنبي شرب الماء أثناء الأكل بقدر المستطاع ، على أن يعوض ذلك بتناول بعض الأطعمة الغنية بالماء كالسلطات .

إرشادات منزلية عامة



تزال بقع الشمع بكشط طبقة الشمع السطحية برفق باستخدام آلة حادة ، ثم توضع قطعة من ورق النشاف فوق البقعة ، وتمرر عليها مكواة ساخنة ، مع تكرار ذلك عدة مرات ، فإذا بقيت علامة على شكل حلقة خفيفة بعد ذلك ، فيمكن معالجتها باستخدام البنزين .



لإزالة بقع القهوة والشاى ، يجب أن تسرعى فى إزالتها على الفور قبل أن تثبت ، وذلك بأن تسكبى على البقعة ماءً بارداً من ارتفاع بحيث يتخلل الماء مكان البقعة ، ثم كررى هذه العملية بماء مغلى .

أما إذا كانت البقعة قديمة ، وكان الثوب من القطن أو الكتان الأبيض ، فانقعى البقعة فى الجليسرين حوالى عشر ساعات ، أو عالجى البقعة بالجليسرين الساخن ، على أن يزال بعد ذلك بالكحول الأبيض أو بالغسل .

وبالنسبة للحرير والصوف والحرير الصناعى ، فتزال بقع القهوة والشاى من عليها بنقعها فى ماء الاكسجين .



لإزالة بقع الشيكولاته والكاكاو ، استعملى البوراكس مع الماء البارد .



لإزالة بقع الصدأ ، توضع شريحة من الليمون بين طبقتين من الثوب فيهما مكان الصدأ ، وتمرر مكواة ساخنة فوق المكان ، وتكرر هذه العملية مع تجديد شريحة الليمون حتى يزول الصدأ .

أو توضه البقعة فى محلول ساخن من حامض الأكساليك بنسبة ملء معلقة شاى من الحامض إلى لتر من الماء الساخن .

أو تبل البقعة وتوضع فى عصير الليمون وهو يغلى على النار ، مع إضافة قليل من الملح .

وبعد إزالة البقعة بإحدى الطرق المذكورة ، تشطف الثياب جيداً في محلول قلوى خفيف من صودا الغسيل أو الصابون ليتعادل مع الحامض .

٢٧٥

تزال بقع الحبر بإحدى الطرق التالية :

★ إذا كانت البقعة حديثة . فيمكن شطفها بالماء البارد حتى يزول كل ما يمكن إزالته ، ثم :

★ تدلك البقعة بعصير الليمون وملح الطعام .

★ أو تدلك بقطعة من الطماطم وتترك لمدة ساعة .

★ أو تنقع فى اللبن الزبادى وذلك فى حالة اللون الأبيض فقط .

أما إذا كانت البقعة قديمة ، فيمكن معالجتها كما فى حالة بقعة الصدأ.



يمكن إزالة بقع الدهون بإحدى الطرق التالية :

★ تغسل البقعة بالماء الدافىء أو الساخن والصابون ، أو الصابون والصودا حسب نوع النسيج .

★ أو توضع كمية قليلة من ماء الفول المدمس على البقعة ، وتترك حتى تجف ، ثم تفرك بأصابع اليد . فتزول البقعة فى الحال .

★ أما البقع الدهنية الثقيلة التى تصيب الأنسجة الصوفية ، فيمكن إزالتها بدعكها بمزيج متساوٍ من الكحول الأبيض والتربنتينا .



أزيلى بقع الفاكهة الحديثة على أقمشة القطن أو الكتان الأبيض ، بتغطية البقعة بطبقة من ملح الطعام الناعم ، ثم صبى عليها الماء المغلى ، وكررى العملية حتى تزول البقعة ، بعد ذلك اغسليها غسلاً عادياً .

★ أما إذا كانت بقعة الفاكهة قديمة ، فبللى البقعة بالماء المغلى ثم غطيها بمسحوق البوراكس أو كربونات النشادر واتركيها بضع ثوان . ثم صبى عليها الماء المغلى .

★ أو انقعيها مدة خمس دقائق فى محلول البوراكس المغلى .

★ أو عالجها بمحلول إزالة الألوان .

★ أما البقع الحديثة من باقى الملابس الملونة من الأنسجة الأخرى ، فيمكن معالجتها كما فى الحالة الأولى مع استخدام الماء الدافىء بدلاً من الماء المغلى .

★ أما البقع القديمة ، فانقعيها فى ماء الأكسجين المضاف إليه قليل من النشادر .



أزيلى بقع النبات الأخضر بنقعها فى الكحول أو البنزين . وبقع الدواء تزال بنقعها فى الكحول الأبيض فإذا ظهرت بقعة صدأ فأزيليها بملح الليمون أو حامض الأكساليك .



تزال بقع الدم إذا كانت حديثة وطرية بشطفها فى ماء بارد أو فاتر . ثم غسلها غسلاً عادياً .

★ أما بقع الدم القديمة ، فانقعيها فى الماء والملح لمدة ١٢ ساعة حتى يذوب الدم ثم اشطفيها جيداً بالماء .

★ أما إذا وقع الدم على نسيج غير قابل للغسيل ، فغطى البقعة بعجينة من النشا فترة من الزمن تسمح بامتصاص النشا للبقعة ، ثم ينفض النشا جيداً بعد جفافه ، ويجب تكرار ذلك حتى تزول البقعة .

الفهـــرس

الفصل الأول ـــ كيف تحافظين على نضارتك وصحتك وجمالك :

الفصل الثانى ـــ كيف تختارين خطيبك :

بيان الكتب والمراجع

١ ـــ المرأة بين الحب والزواج — سيمون ديبوفوار

٢ ـــ الإتيكيت — مروة أمين

٣ ـــ من تجاربى للنساء فقط — فاطمة النجار

٤ ـــ كيف تسعدين زوجك — د / محمد فتحى

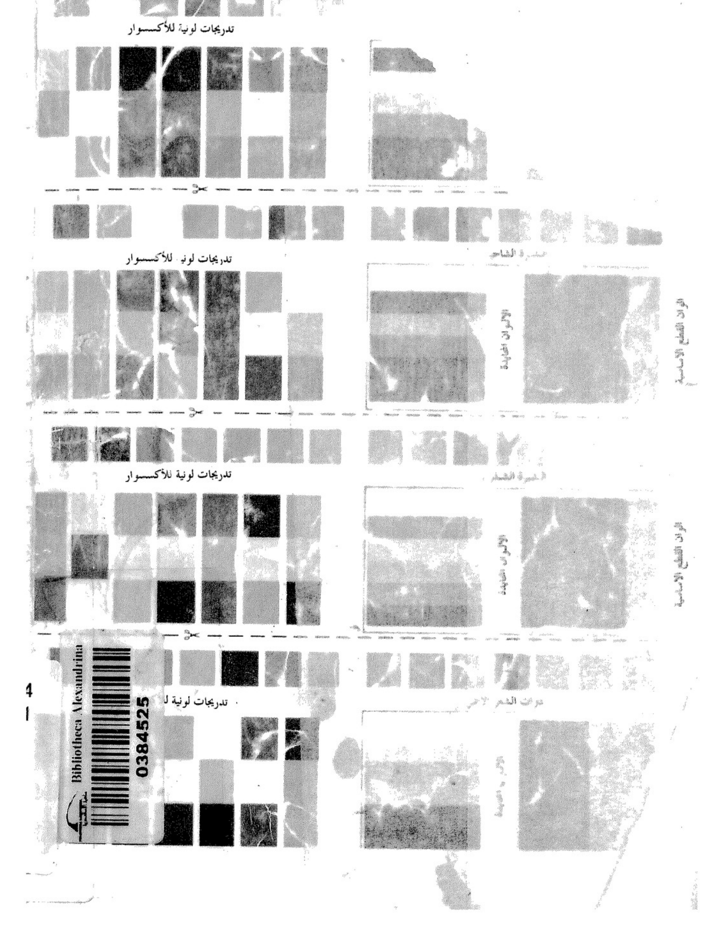
٥ ـــ الإسلام والحياة الجنسية — د / أحمد شوقى الفنجرى

كتب تهم المرأة

- أشهى المأكولات والحلويات (مها غزلان)
- أشهى الحلويات (دولت ابراهيم)
- كيف تصنعين التورته (جيلي سينسر)
- أشهى المأكولات والحلويات المصرية (مها غزلان)
- أصول الكروشيه (نرمين سعيد)
- فنون الكروشيه (نجلاء معروف)
- فن التطريز والكنفاه (نانسى شرف الدين)
- التفصيل من الالف (جليلة القطفانى)
- تفصيل زى المرأة المسلمة (جليلة القطفانى)
- الخطوبة (د/سامى محمود)
- المشاكل بين الزوجين وحلولها (د/سامى محمود)
- الاتيكيت (مروة أمين)
- العناية بالحامل (د/محمد على قرنى)
- العناية بالطفل بدنياً ونفسياً (د/فاطمة عبد العزيز)
- التربية الصحية لطفلك (د/محمد على قرنى)
- الرشاقة والجمال بين يديك (د/محمد على قرنى)
- دليل الرشاقة (د/محمد على قرنى)
- العناية بالشعر وجماله (د/محمد على قرنى)
- العناية بصحة العيون (د/محمد على قرنى)
- العناية بالجلد والبشره (د/محمد على قرنى)
- حيويتك ونشاطك بعد الأربعين (د/محمد على قرنى)
- النحافة أسبابها وعلاجها (د/محمد على قرنى)
- السمنه أسبابها وعلاجها (د/محمد على قرنى)
- صحةورشاقةالحامل بعدالولاده(د/محمدعلى قرنى)
- الاسعافات الأولية المنزلية (د/محمد على قرنى)
- مأكولات شهية للتخسيس (مها غزلان)

تطلب منشوراتنا من

- المركز العربى للنشر والتوزيع ـ اسكندرية ـ ت/٨١٠٨٢٨
- المركز العربى الحديث ـ القاهرة ـ مصر الجديدة ـ ١٠٣ شارع الامام على ـ ت/٢٦٠٦٤١١
- المكتبة المصرية ـ الفجالة ـ ت/٩٠٠١٥٢


تدريجات لونية للأكسسوار
تدريجات لونية للأكسسوار
تدريجات لونية للأكسسوار
تدريجات لونية ل